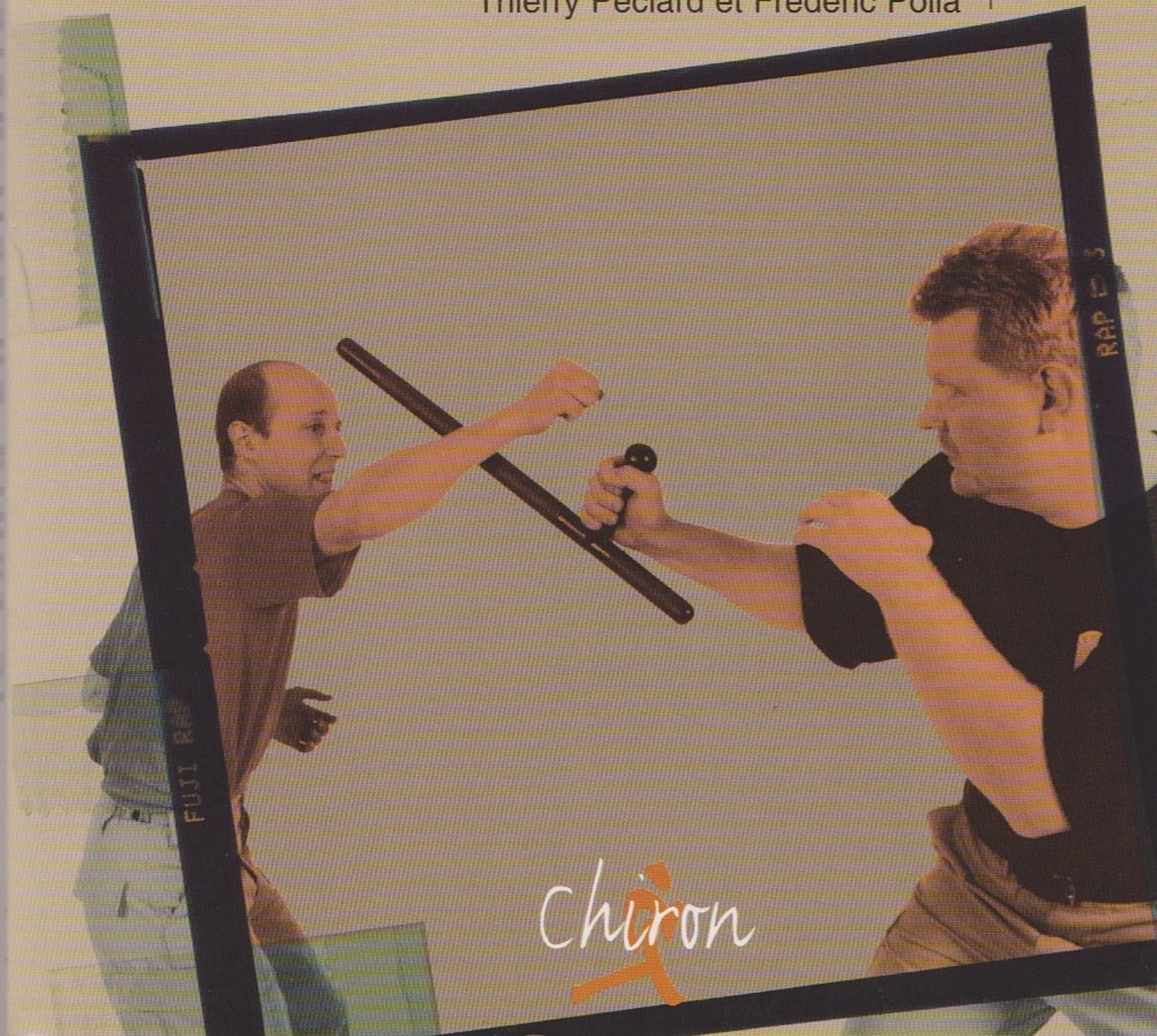
le Tonfa en self-défense

Thierry Peclard et Frédéric Polla



Chiron

le Tonfa en self-défense

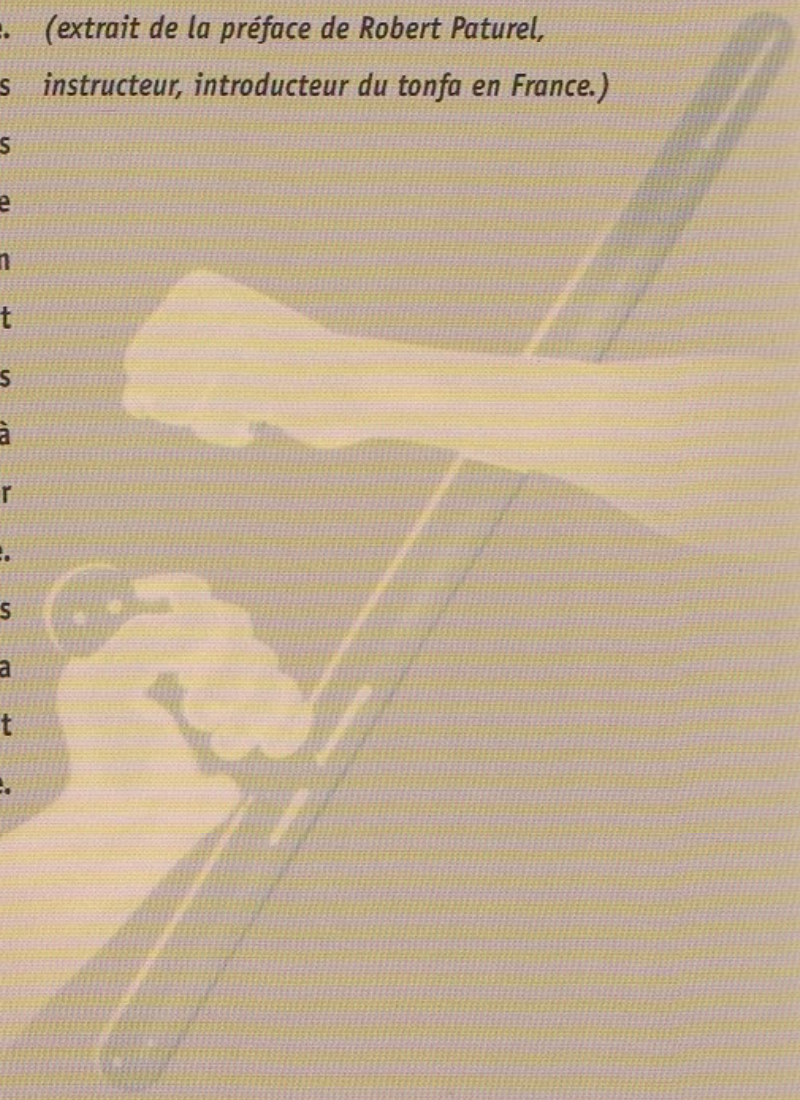
Thierry Peclard et Frédéric Polla

Originaire du Japon, le tonfa est utilisé par les polices américaines depuis plus de vingt ans. Il fait son apparition aujourd'hui en Europe, et tout particulièrement en France, où la police, la gendarmerie, les services de sécurité et les groupes d'intervention tels que le RAID l'ont à leur service.

Il permet un large éventail de techniques particulièrement efficaces contre les armes blanches et offre une alternative idéale à l'usage de l'arme à feu. Pour autant, ce moyen d'autodéfense ne s'adresse pas uniquement aux forces de l'ordre, mais à toutes les agences au service de la sécurité qui trouveront là une nouvelle méthode efficace afin de parer à toute situation conflictuelle.

Les pratiquants d'arts martiaux et passionnés de self-défense enfin découvriront avec le tonfa de nouvelles perspectives qui renouvelleront leur technique.

« Thierry Peclard et Frédéric Polla réalisent aujourd'hui ce livre que je n'aurais pu mieux faire. La méthode est là rendue dans son ensemble et les dessins sont particulièrement explicites. (...) Ce livre deviendra, j'en suis sûr, le livre de référence pour les métiers de la sécurité. » (extrait de la préface de Robert Paturel, instructeur, introducteur du tonfa en France.)



Chiron

ISBN 2-7027-0656-8

9 782702 706565

LTSD

CONCEPTION AGNÈS PEZON

CHAPITRE PREMIER

PRÉSENTATION DU TONFA

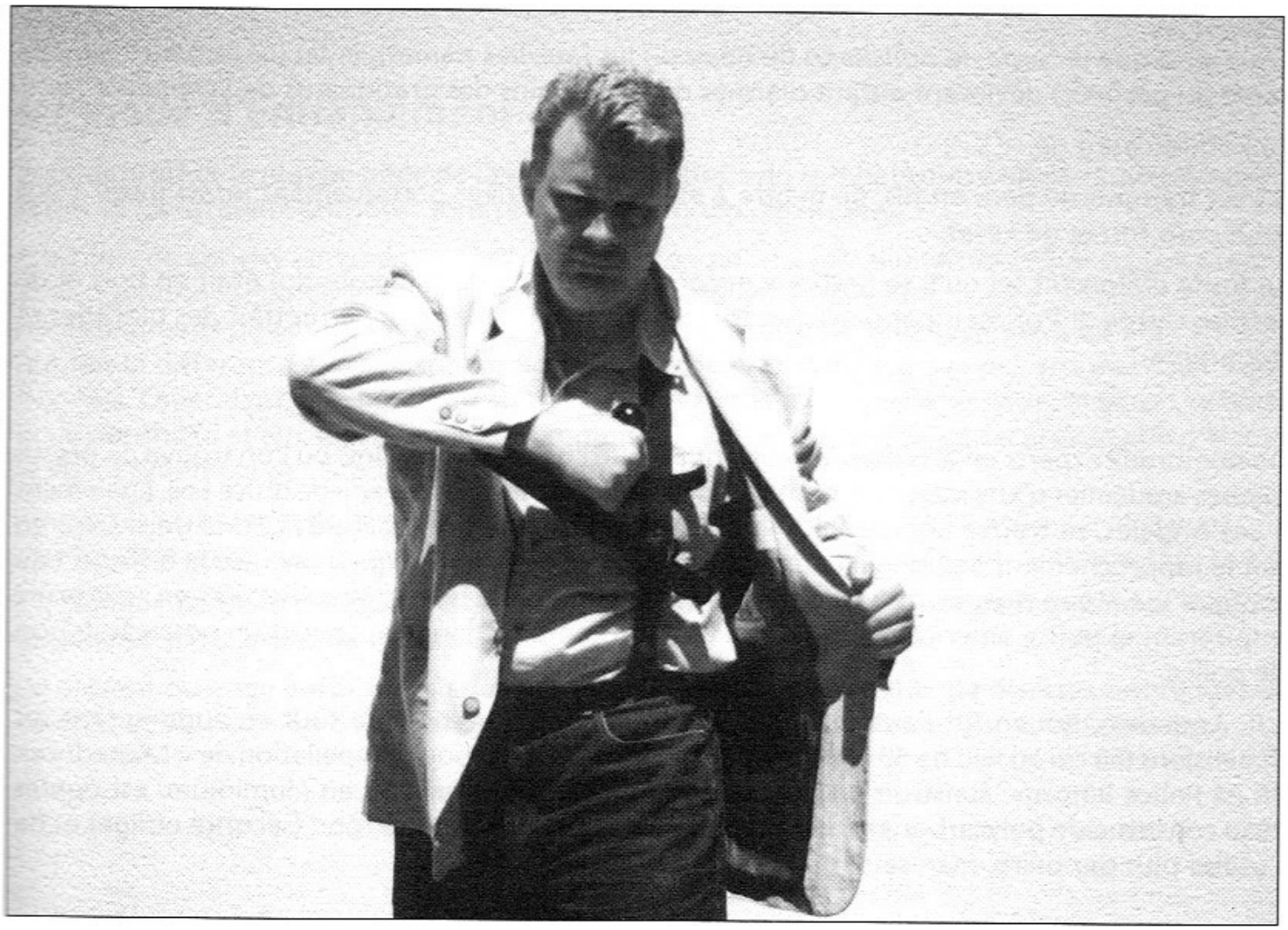


Table des matières

Préface 5

Chapitre premier : Présentation du tonfa 7
Introduction 8
Description du tonfa 10

Chapitre deuxième : Techniques du tonfa 11
Techniques du tonfa 12
Utilisation du tonfa 15
Zones à risques 16
Port du tonfa 17
Dégaines du tonfa 18
Gardes 21
Blocages 24
Frappes 29
Clés, moyens d'amener, immobilisations 36
Étranglements 54
Dégagements sur saisies 58
Défense face à une attaque au bâton 65
Défense contre une attaque au couteau 66
Blocage contre couteau avec dégagement du bras armé 69
Maniement pour repousser 71
Mise au sol d'un adversaire 72
Mise au sol par crochetage 74
Mise au sol sur attaque haute ou directe 75
Blocage et désarmement 77
Conseils pédagogiques 92

Chapitre troisième : Initiation au combat 95
Points sensibles et points vitaux 96
Positions et déplacements, esquives, séries techniques 98
Défense sur une attaque de coups de poing et de coups de pied 107
Rétention de l'arme à feu 111
Rétention du tonfa 112
Applications techniques 114
Défense au sol 119

Postface 121

Introduction

Dans le Japon médiéval, le tonfa était un outil agraire. Il proviendrait précisément d'Okinawa.

On ne sait trop quelle était son utilisation originelle, s'il servait à concasser du riz ou des céréales, ou bien encore à soulever des marmites chaudes... Plus vraisemblablement, il permettait de faire tourner les meules à broyer les céréales (et constituait ainsi une sorte de manivelle).

Okinawa, par sa situation géographique, connut de nombreuses invasions. Aussi ce peuple pacifique de pêcheurs et de cultivateurs élabora-t-il une méthode de combat, l'*Okinawa-Te*, aujourd'hui considérée comme un ancêtre du karaté.

Au XVIIe siècle, Okinawa est envahie par le Japon. Le suzerain de Kagoshima (Sud-Ouest de Kyushu) interdit alors le port d'armes aux habitants d'Okinawa et confisque sur l'île toutes les armes dans le but de prévenir toute tentative de rébellion. Les pêcheurs et cultivateurs détournent alors leurs outils et instruments agraires de leur utilisation première pour s'en servir comme arme afin de se défendre contre l'envahisseur et les brigands de toutes sortes.

C'est ainsi que le *tonfa*, le *nunchaku* (le fléau ou les faucilles Kamas), le *bo* (bâton) ou l'écou (la rame du pêcheur) devinrent autant d'armes dans les mains des pratiquants de l'*Okinawa-Te*.

Le kobudo était né.

Il s'est transmis de père en fils, de maître à élève, pour arriver pratiquement intact jusqu'à nos jours sous forme de *katas*.

Le tonfa d'alors (et tel qu'il se pratique encore aujourd'hui dans le kobudo) était en bois et de section carrée. Il s'utilisait par paire (un tonfa dans chaque main) et permettait des blocages et des *atémis*.

De nombreux experts en arts martiaux vivent aujourd'hui aux États-Unis où l'on trouve de prestigieuses académies d'arts martiaux, dont l'académie de Dan Innosanto, ami de Bruce Lee. Également à Los Angeles, se trouve une des plus importantes académies de police des États-Unis. C'est en fait le rapprochement des milieux des arts martiaux et de la police qui a favorisé la diffusion du tonfa. Il y a à peu près vingt ans, en effet, les experts en arts martiaux installés en Californie inspirèrent la police américaine qui, sur la base du tonfa d'Okinawa, conçut un nouveau bâton de police.

L.R. Anderson, qui en fut l'auteur, reprit la forme générale du tonfa tout en augmentant ses dimensions (60 cm au lieu de 50 cm). Ce nouveau tonfa, déposé sous l'appellation de « Monadnock PR 24 Police Bâton », construit à l'origine en deux parties amovibles en aluminium, est depuis 1983 constitué de polycarbonate. Il n'est par ailleurs plus carré, mais rond (sécurité oblige) et ne s'utilise plus par paire, mais seul.

Ainsi se développe aux États-Unis, et tout particulièrement en Californie, cette nouvelle arme pour le policier (bâton à poignée latérale) qui vient remplacer le bâton de défense (matraque).

Dans le même temps, une méthode de maniement est créée, permettant des parades et blocages sur différents coups (poing, pied, bâton, couteau...), des ripostes par coups d'estoc ou circulaires et des techniques de police (moyens d'extraire un individu d'un véhicule ou de l'immobiliser pour menottage...).

L'intérêt évident du tonfa n'échappe pas à Robert Paturel, champion d'Europe de boxe française et fonctionnaire de police, lorsqu'il le découvre aux États-Unis. C'est lui qui introduira le tonfa en France comme bâton individuel de défense, intermédiaire idéal entre la défense à main nue et l'utilisation de l'arme à feu, parce que sans grand risque de dérive.

Suite à l'étude de nombreux documents techniques relatifs au tonfa, et grâce à la collaboration de plusieurs policiers ainsi que d'experts des arts martiaux, une méthode est codifiée. Elle fait désormais partie intégrante des programmes d'entraînement du RAID et des GIPN et suscite partout un intérêt grandissant.

Les auteurs de cet ouvrage, passionnés d'arts martiaux et de sports de combat, pratiquent le judo, le ju-jitsu, le karaté, la boxe, le *full contact* et sont tous deux ceinture noire de nunchaku. Frédéric Polla, plusieurs fois champion de Suisse, est vice-champion du monde de nunchaku technique et de combat et Thierry Peclard vice-champion de Suisse de *full contact*. Sans cesse attirés par de nouvelles techniques de combat, ils ont découvert et ont été impressionnés par l'utilisation du tonfa comme défense personnelle. Ils ont travaillé certaines techniques du kobudo, puis ont étudié la technique américaine Monadnock avant de participer à un stage dirigé par Robert Paturel. Enthousiasmés par l'éventail des techniques développées, fondées avant tout sur des mises en situation réelle, ils continuent de pratiquer cette méthode de tonfa tout en y apportant quelques variantes.

Méthode d'entraînement

Pour approcher le plus possible de la réalité, la pratique du combat contre un ou plusieurs adversaires et les attaques-surprises sont primordiales sinon nécessaires.

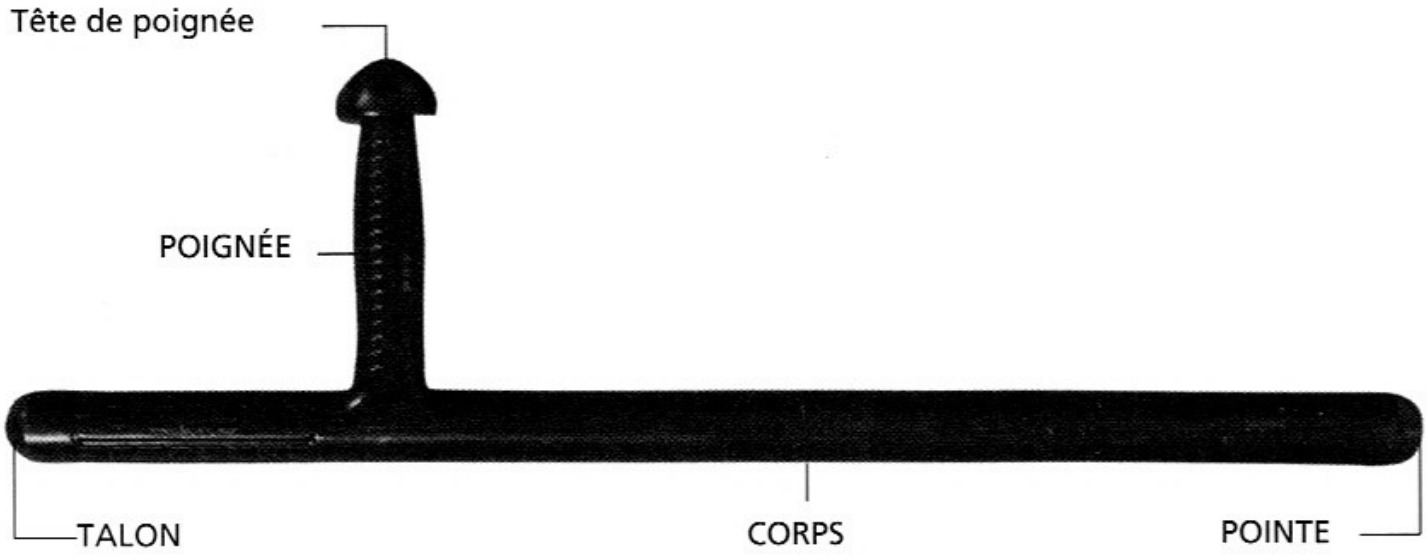
C'est lors de ces entraînements «réalistes» que l'on pourra voir si une technique est irréalisable et dangereuse ou non pour la personne qui sera amenée à l'exécuter. C'est à ce moment-là que les enseignants doivent décider s'il est judicieux d'approfondir telle technique ou non. C'est ce qui fait la différence entre notre enseignement et la pratique exclusive des arts martiaux traditionnels. Cependant, une initiation aux différentes armes telles que le couteau, le bâton, la batte ou le nunchaku et aux sports de combat comme la boxe ou le *kick boxing* est prévue afin d'élargir la vue d'ensemble des pratiques de *self-defense*.

Toutes les techniques pratiquées et enseignées avec le tonfa sont restituables à mains nues afin que les réflexes et les automatismes puissent demeurer valides lorsque l'on se trouve sans tonfa.

L'ensemble de ces techniques ne garantit pas le succès, mais une pratique régulière et motivée augmente vos chances de réussite.

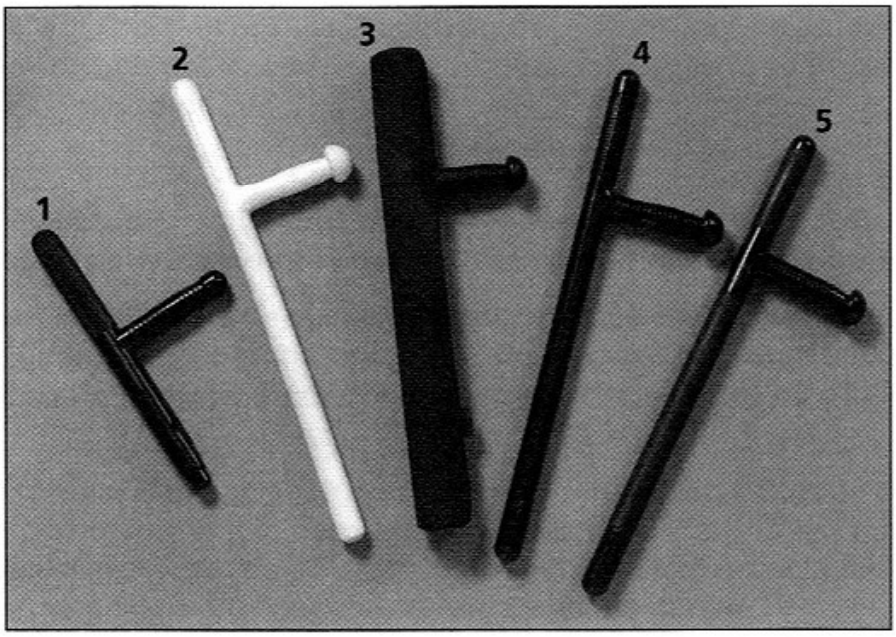
Le présent ouvrage enfin traite également de la condition physique, de diverses techniques de combat et s'adresse au bout du compte à chaque personne intéressée par la self-defense.

Description du tonfa



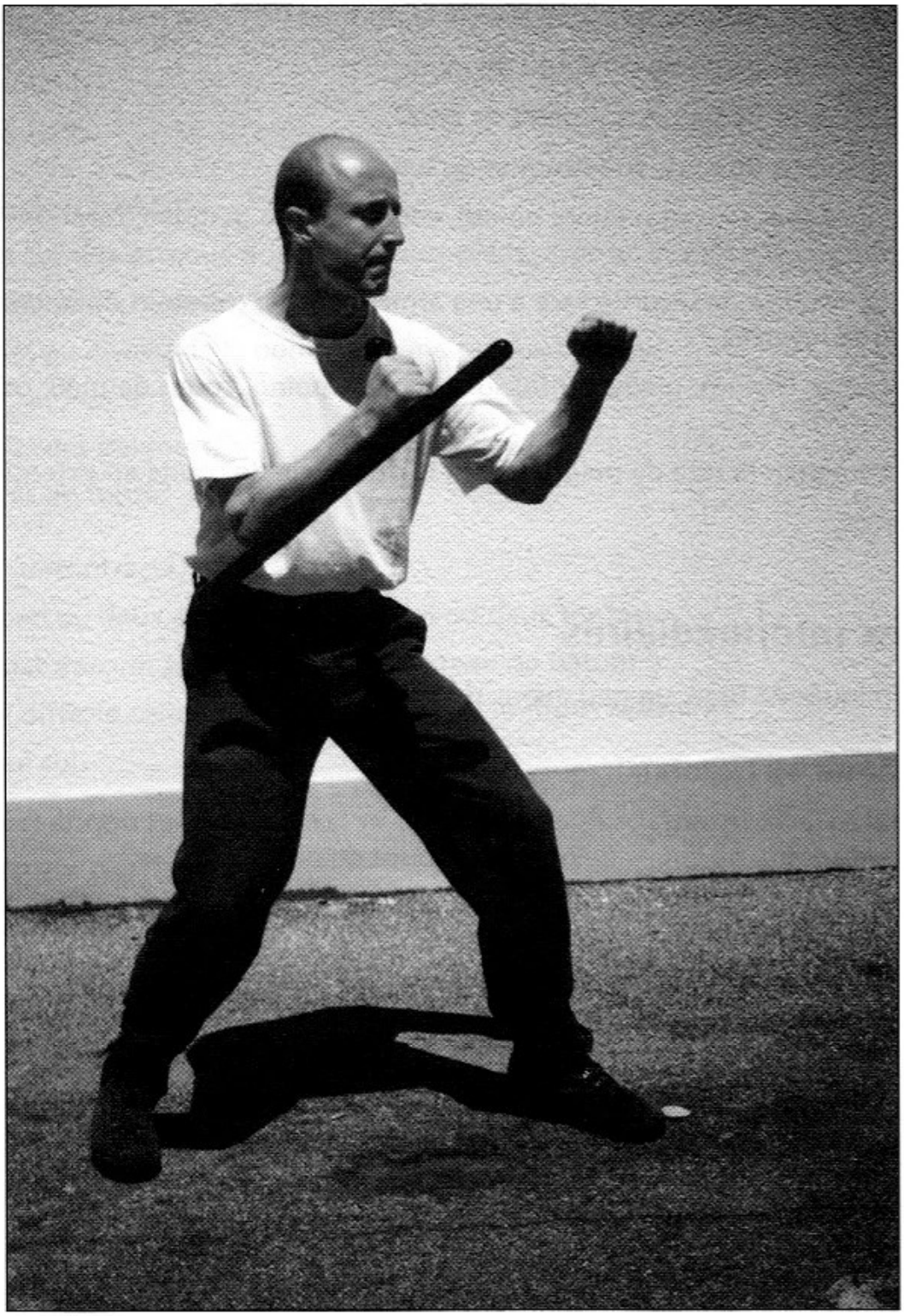
TONFA MODÈLE SÉCURITÉ
en polycarbonate

1 Tonfa télescopique Monadnock aluminium et polycarbonate.
2 Tonfa d'entraînement Monadnock très souple.
3 Tonfa d'entraînement au combat G.K. Production en mousse.
4 Tonfa de service Monadnock en polycarbonate.
5 Tonfa de service G.K. Production en polycarbonate surmoulé.



CHAPITRE DEUXIÈME

TECHNIQUES DU TONFA



N.B. Toutes les techniques présentées ici sont à inverser pour un gaucher.

Techniques de base

• Les gardes: active, passive, à deux mains.

• Attitude de sécurité, distance de sécurité, placement.

• Les déplacements, les formes de corps, les esquives.

• Les parades et esquives sur toute tentative de saisie (le tonfa tenu d'une main).

• Les dégagements sur toute saisie au niveau de la poitrine (le tonfa tenu d'une main).

• Les parades sur coups de poing ou coups de pied.

• Les parades sur coups de bâton (attaques de base).

• Les parades sur coups de couteau (attaques de base).

• Les coups frappés avec le tonfa: talon, pointe, corps, tête de poignée, rotations horizontales, verticales, obliques.

• Maintien de la distance de sécurité face à une arme blanche: rotations obliques, tonfa pointe en avant en garde inversée.

• Parades et ripostes (poings, pieds, tonfa) sur coups de poing, coups de pied, coups de bâton ou de couteau.

• Les moyens d'amener: la tête de poignée dans le dos, la clé de coude en extension.

• Vista du combat.

Techniques intermédiaires

Toutes les techniques de base, un peu mieux maîtrisées:

Sur une attaque au bâton (attaques de base)

• Blocage du bâton (avec le tonfa), saisie du bâton (avec la main libre) et riposte (au choix: toutes frappes à l'aide du tonfa ou coups de poings et coups de pieds).

• Blocage du bâton, saisie du bâton, riposte sur la main armée pour faire lâcher le bâton (avec le corps du tonfa).

Sur une attaque au couteau (attaques de base)

• Blocage de la main armée (avec le tonfa), saisie de la main armée (avec sa main libre), ripostes variées (poings, pieds, tonfa).

• Blocage de la main armée, saisie du poignet, riposte sur la main armée pour faire lâcher le couteau.

Chutes au sol

• Les chutes avant et arrière, le tonfa tenu d'une main.

• Les chutes avant et arrière, le tonfa tenu des deux mains.

• La défense au sol.

Défense sur une saisie

• Sur une saisie par une main forte: enroulement.

• Sur une saisie par une main faible: frappe.

• Sur une saisie à deux mains du poignet portant le tonfa: tirer vers soi.

• Sur une ceinture avant avec un bras libre: frappe avec la poignée du tonfa dans le dos de l'adversaire.

• Sur une ceinture arrière avec un bras libre: frappe avec la poignée du tonfa sur les mains de l'adversaire.

Les moyens d'amener

• Les clés de bras du poignet, des coudes et des épaules.

• Les clés américaines.

• Les étranglements.

• Le blocage au sol.

Le travail à deux mains

• Les blocages sur une attaque aux poings, aux pieds, avec un couteau ou un bâton.

• Sur des tentatives de saisies.

• Sur des saisies au niveau de la poitrine, à une ou deux mains.

• Les diverses façons de repousser.

• Sur des saisies des poignets.

• Sur des saisies du tonfa.

Le combat (décontracté)

• Faire face à un ou deux adversaires (avec un ou deux tonfas).

• Même combat avec un adversaire armé (couteau ou bâton).

• En situation difficile comme le corps à corps, les endroits restreints.

• Le combat au sol.

Techniques confirmées

Toutes les techniques de base et intermédiaires, un peu mieux maîtrisées:

Sur une attaque par des coups de pieds

• Sur une attaque de face: enroulement par le bas et pression du tonfa sur le genou de l'adversaire suivi d'un contrôle au sol.

• Sur une attaque circulaire par la droite.

• Sur une attaque circulaire par la gauche: enroulement du bras faible.

Sur une attaque au bâton

• Par le haut: enroulement par-dessus.

• Sur une attaque latérale du côté faible: enroulement du bras faible.

• Attaque en piqué au corps: enroulement par-dessous (tonfa, bras fort).

• Attaque en piqué à la tête: enroulement droite ou gauche.

• Désarmement croisé.

Sur une attaque au couteau (attaques de base)

• Conduite au sol par hypertorsion, flexion de la main et clé de coude en extension, tonfa maintenu derrière les genoux.

• Variante possible: contrôle du coude avec le genou.

• Variante possible: contrôle de la tête avec la jambe.

• Sur un coup piqué à la gorge: parade chassée de la main faible, corps du tonfa dans saignée du coude et contrôle de la main armée avec la main faible.

Sur une saisie de la main ou au niveau de la poitrine

• Contrôle du bras en croisant.

• Dégagement par un crochetage et contrôle de la tête.

Moyens d'amener

• Étranglement: à une main, le tonfa tenu par la poignée à deux mains, le tonfa tenu par le corps.

Le combat réel

• Demande une exécution des techniques intermédiaires de façon rapide et efficace.

• Se préparer mentalement au combat réel.

• Garder son sang-froid.

Technique de combat à mains nues

• Initiation aux techniques de combat avec ou contre un nunchaku ou un bâton.

Utilisation du tonfa

Le tonfa ou bâton de police à poignée latérale remplace la matraque qui n'offrait pas beaucoup de possibilités comme blocage ou moyen d'amener et restait par ailleurs utilisée et perçue comme moyen de répression.

Le tonfa, du fait de sa poignée latérale, offre beaucoup plus de possibilités:

– Pour les blocages, l'avant-bras et la main sont parfaitement protégés, même lors de frappes lourdes (avec une batte de base-ball par exemple).

– Le tonfa permet également une grande maniabilité pour bloquer les attaques aux pieds ou aux poings.

– On peut encore réaliser de petits atémis avec le talon du tonfa et bien sûr un grand nombre de clés, trouver des moyens d'amener, réussir des immobilisations pour menottage, des sorties de véhicule...

La tenue du tonfa par la poignée latérale le rend beaucoup moins agressif qu'une matraque. C'est souvent l'adversaire qui, en voulant vous frapper ou vous saisir, se fera mal, c'est-à-dire que le tonfa est un instrument de self-defense et non d'attaque comme une matraque.

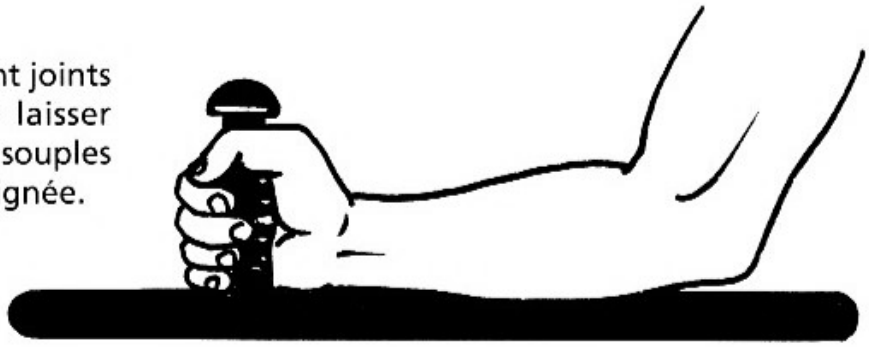
Il est très difficile de se servir d'un tonfa comme d'une matraque, ce qui est d'ailleurs strictement interdit sauf dans quelques cas exceptionnels.

Toutes les techniques présentées dans cet ouvrage sont des techniques de défense, aucun mouvement d'attaque ne sera ici élaboré.

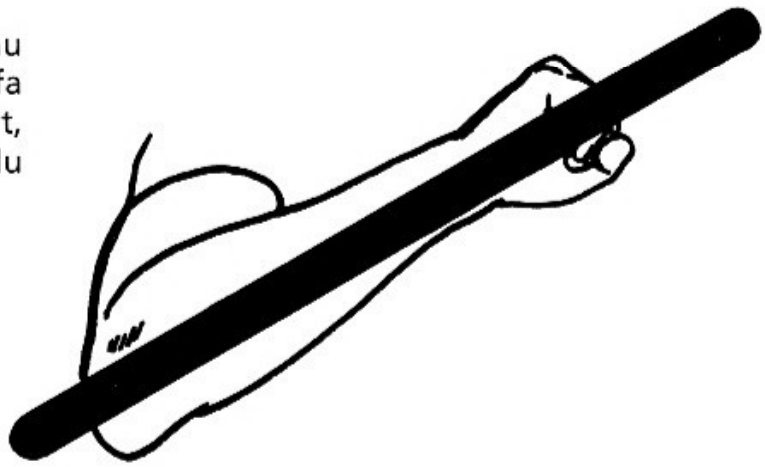
Le tonfa est l'alternative à l'usage de l'arme à feu; devant être tenu par la main forte, il se substituera à l'arme à feu que la personne menacée n'aura pas le réflexe de saisir.

Saisie du tonfa

Saisie de base: l'index et le pouce sont joints fermement de manière à ne pas laisser échapper le tonfa, mais restent assez souples cependant pour laisser pivoter la poignée.



De manière générale, le tonfa sera tenu comme dessiné ci-contre: le corps du tonfa plaqué contre l'avant-bras, le talon devant, le petit doigt en contact avec le corps du tonfa.



Zones à risques

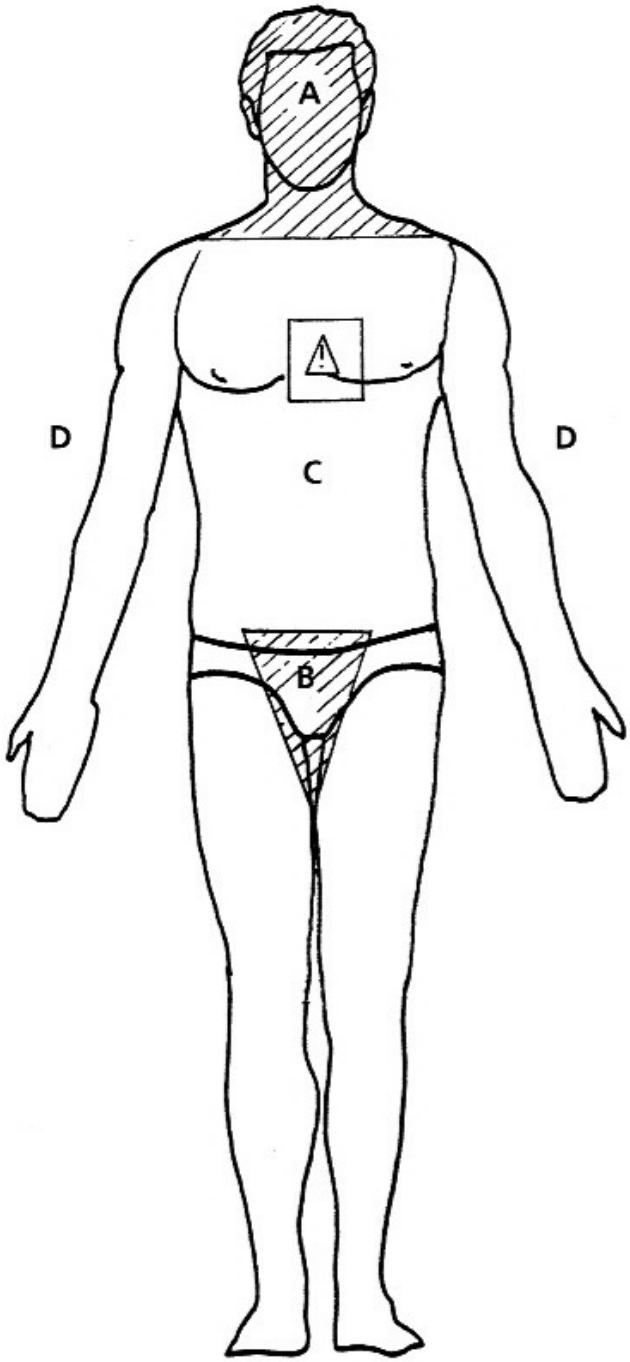
Lors d'une agression, il se peut que l'on soit amené à utiliser le tonfa pour frapper. En raison de la dureté du tonfa et des dégâts qu'il peut occasionner, on privilégiera les zones du corps non dangereuses pour la vie.

Zone A : Il est interdit de frapper la tête, le cou, la gorge, la nuque, le visage.

Zone B : Interdit également le triangle génital, à savoir les parties génitales et l'aine de chaque côté (artère fémorale).

Zone C : Autorisation de petites frappes et atémis modérés sur l'abdomen et le dos. Attention cependant à la région du cœur et la colonne vertébrale.

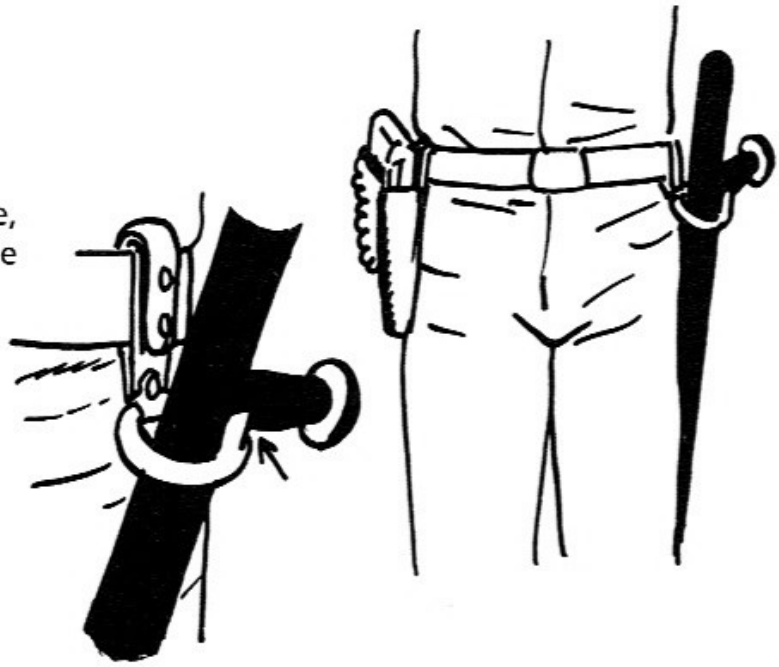
Zone D : Autorisation de frappes sur les bras et les jambes. Attention aux articulations.



Port du tonfa

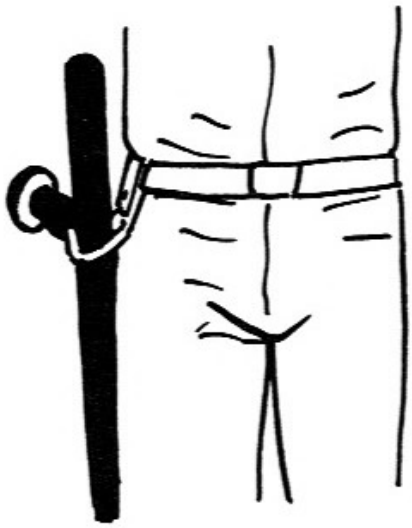
Pour une personne armée

Port du tonfa à la ceinture du côté gauche, ce qui permettra un meilleur équilibre. Le tonfa est dégainé par la main droite.



Pour une personne non armée

Port du tonfa à la ceinture du côté droit. Le tonfa est dégainé par la main droite.



Port discret (holster)

Holster sous l'aisselle gauche pour le port d'un tonfa télescopique. Le tonfa est dégainé par la main droite.

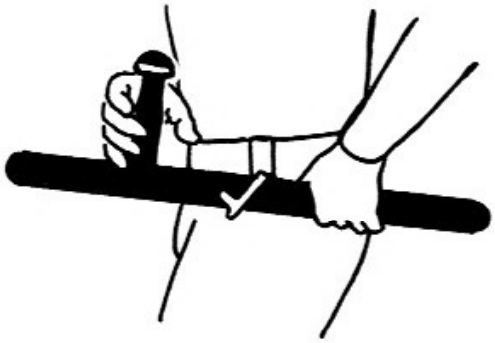
N.B. Toutes les positions ci-dessus sont à inverser pour un gaucher.

Le tonfa à la ceinture (côté gauche)

Pour dégainer directement devant

Saisir la poignée du tonfa avec la main droite et tirer vers le haut. La main gauche aide en saisissant le corps du tonfa.

Avec une rotation, le corps du tonfa vient se plaquer contre l'avant-bras, la main gauche en protection du visage.



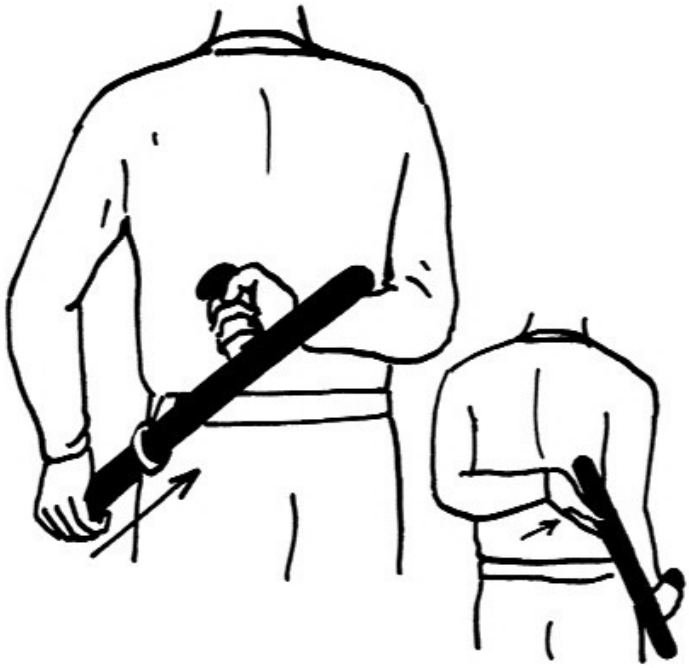
Saisie à deux mains

La main gauche saisit la pointe lorsque le tonfa quitte la ceinture. En avançant la jambe gauche, on se trouve en garde active à deux mains.

Pour dégainer discrètement derrière

Saisir la pointe du tonfa avec la main gauche, puis pousser le tonfa vers l'arrière.

Saisir la poignée avec la main droite. La main gauche vient plaquer le corps du tonfa contre l'avant-bras droit. Le bras droit reste caché dans le dos, le bras gauche redevient visible.

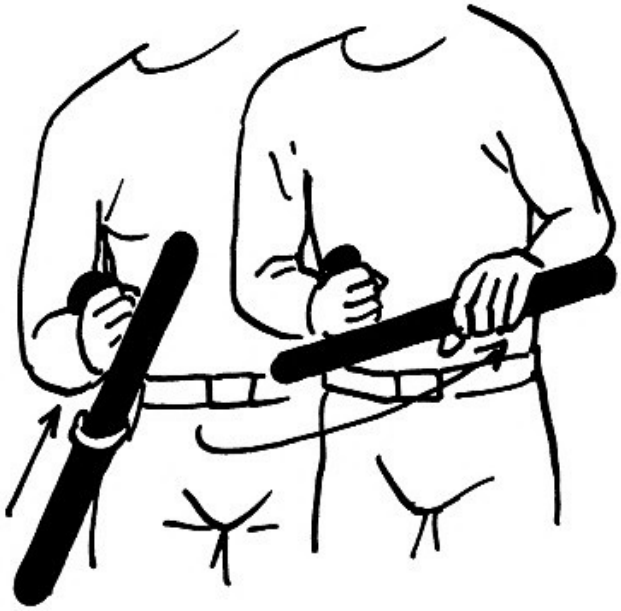


Le tonfa à la ceinture (côté droit)

Pour dégainer directement devant

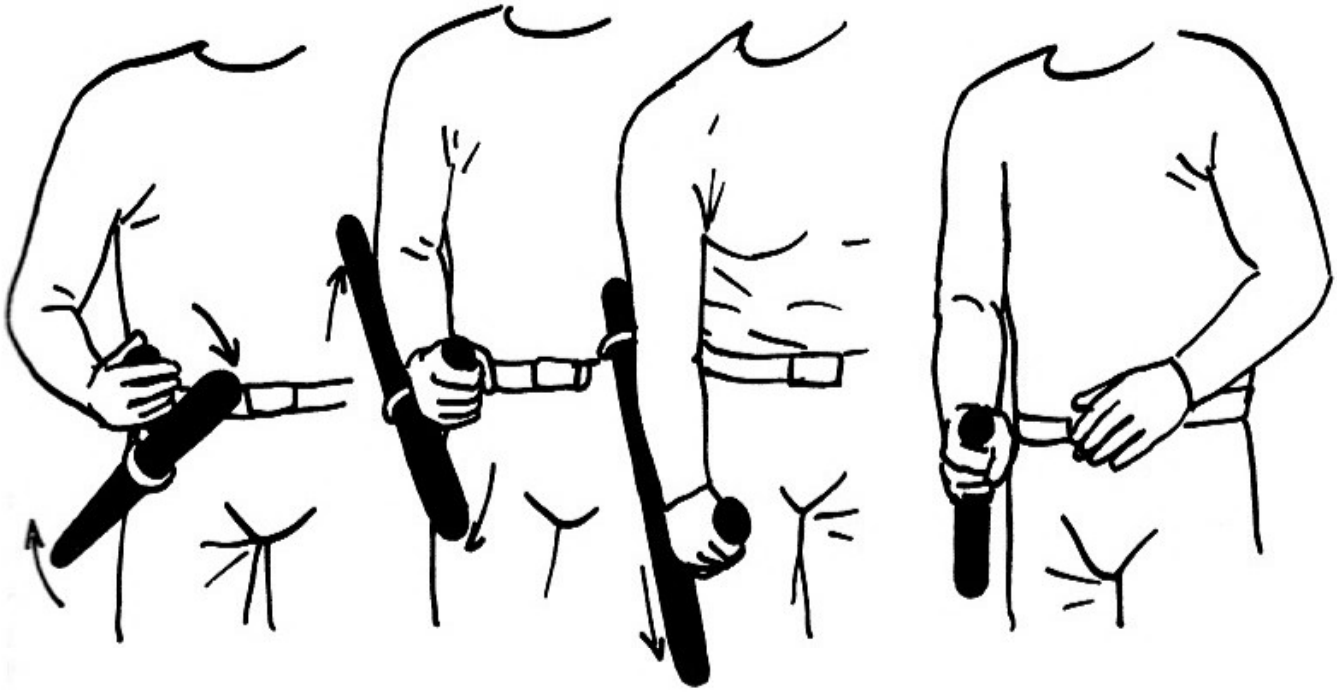
Saisir la poignée du tonfa depuis le bas avec la main droite. Monter le tonfa dont le corps vient se plaquer contre l'avant-bras.

Une fois le tonfa sorti de la ceinture, effectuer une rotation à gauche, récupérer la pointe avec la main gauche pour se retrouver en garde active à deux mains.



Pour dégainer discrètement devant

Saisir la poignée du tonfa avec la main droite. Faire pivoter le tonfa de 180° (la pointe passe derrière). Lorsque le corps du tonfa est plaqué contre l'avant-bras, descendre pour faire sortir le tonfa de son support.



Le tonfa sous l'aisselle gauche (tonfa télescopique)

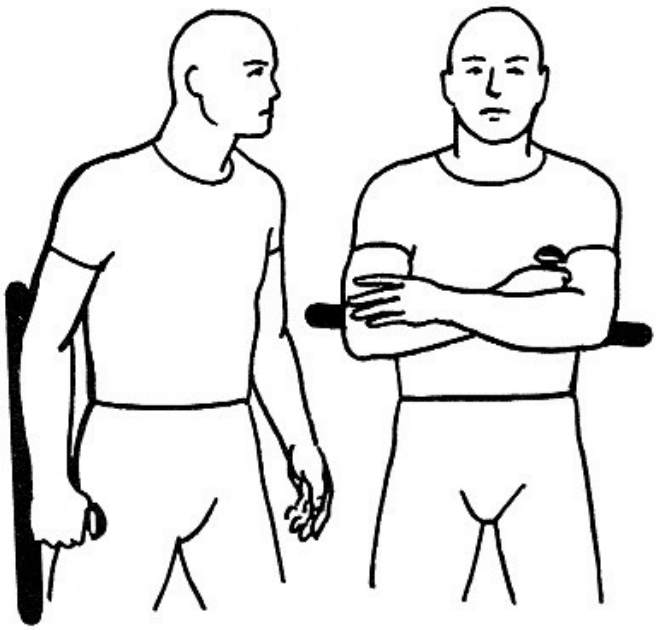
Saisir la poignée du tonfa avec la main droite et dégainer par le haut.

Frappe en diagonale vers le bas avec un coup sec de manière à faire sortir la partie télescopique. Avec une rotation, le corps du tonfa vient se plaquer contre l'avant-bras. Saisir la pointe après rotation avec la main gauche pour se retrouver en garde active à deux mains.

Garde passive le tonfa dans une main

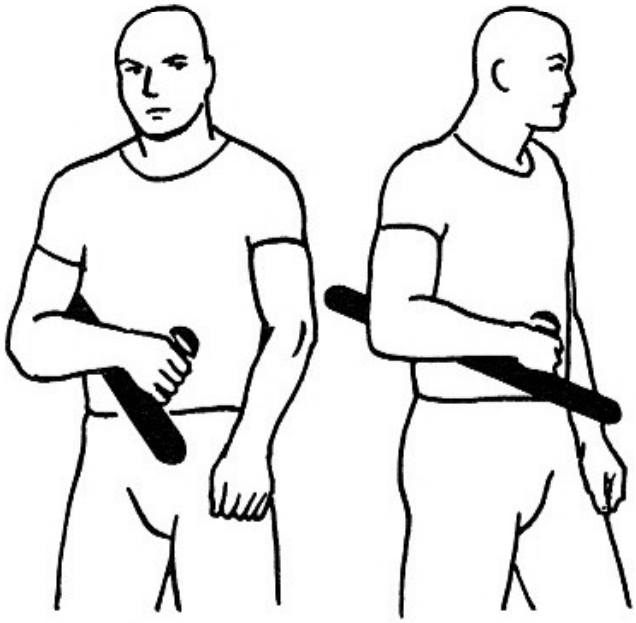
Le tonfa est tenu de la main droite le long du corps, partiellement caché derrière la jambe. Position de sécurité, c'est-à-dire le corps côté faible devant, 45 degrés par rapport au suspect, être prêt à l'action.

Variante : croiser les bras de manière à dissimuler partiellement le tonfa.



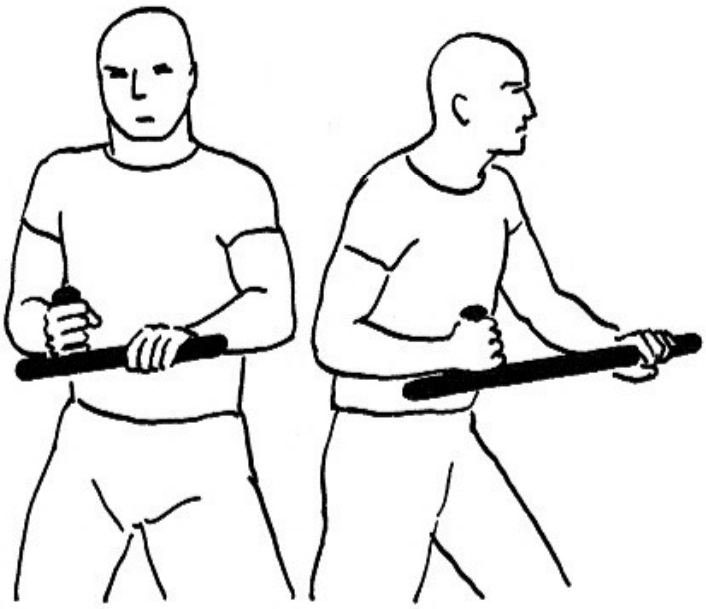
Garde passive sous l'aisselle

Le tonfa est tenu de la main droite. Le corps du tonfa est contrôlé par le coude et l'aisselle. La tête de poignée repose contre le ventre. Cette garde présente une bonne sécurité de l'arme. Elle est également le point de départ de nombreuses frappes.



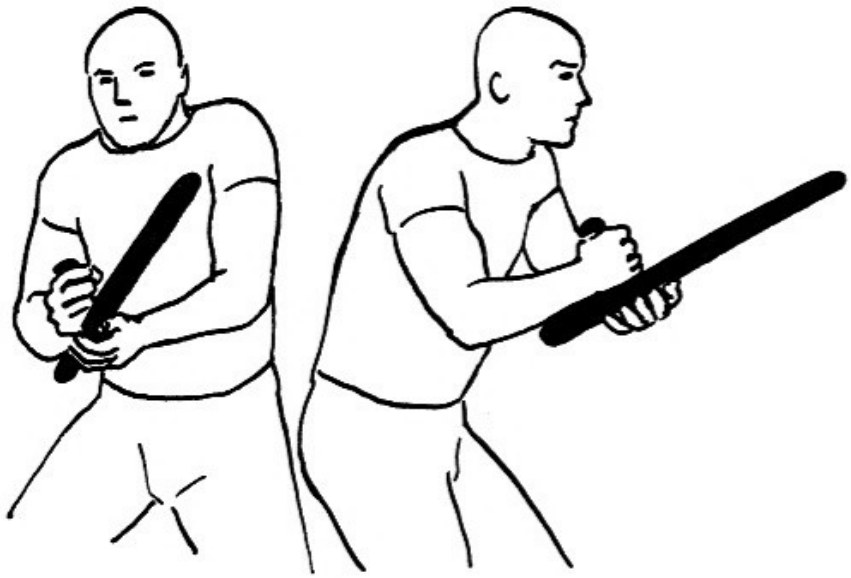
Garde active à deux mains

Le tonfa est tenu par la main droite sur la poignée, par la main gauche qui vient saisir la pointe et ce dans une position de garde prête à la défense. Le tonfa est pointé vers l'avant.



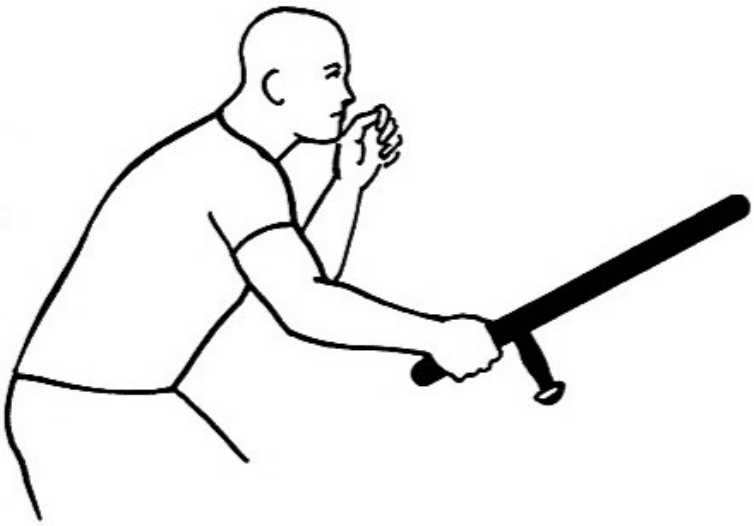
Garde en défense contre une attaque au couteau

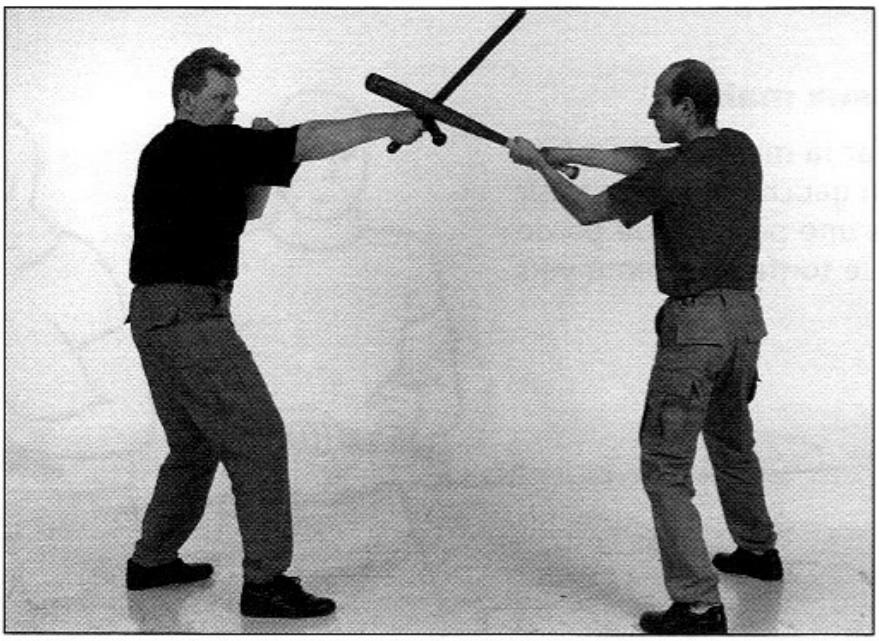
La poignée du tonfa est tenue par la main droite. La main gauche vient saisir le talon du tonfa, de manière à maintenir une distance de sécurité. On se sert de la pointe pour frapper la main armée du couteau. Garder une très grande mobilité et une intense concentration. Ne pas perdre de vue la main armée.



Garde « en épée »

À la manière d'une épée, le talon du tonfa est tenu de la main droite. La poignée dirigée vers le bas sert à bloquer un coup de pied ou un coup de bâton. Attention, l'index ne doit pas être en contact avec la poignée lors du blocage, à cause de l'onde de choc. La main gauche reste en protection du visage.

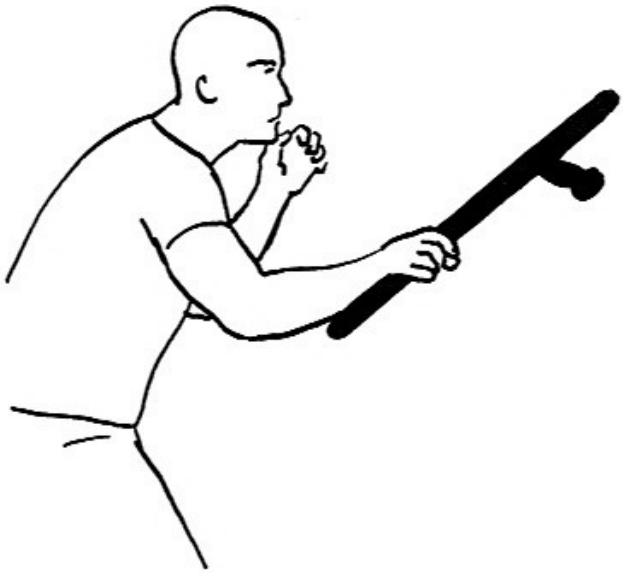


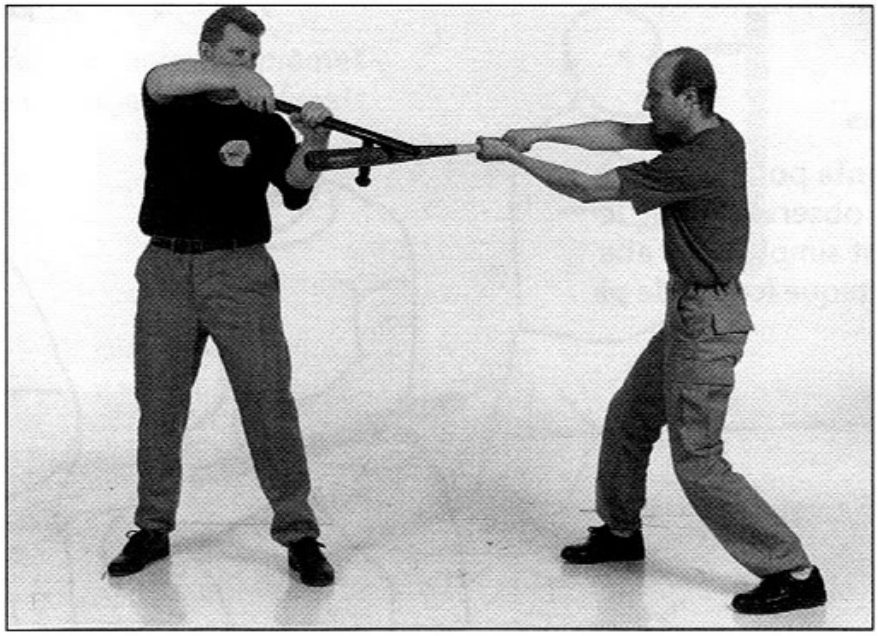


Garde «en épée».

Garde « en crochet »

La pointe du tonfa est tenue de la main droite. De cette manière, on peut crocheter, bloquer un coup de poing ou un coup de pied, on dévie la frappe d'un bâton. La main gauche est en protection du visage.





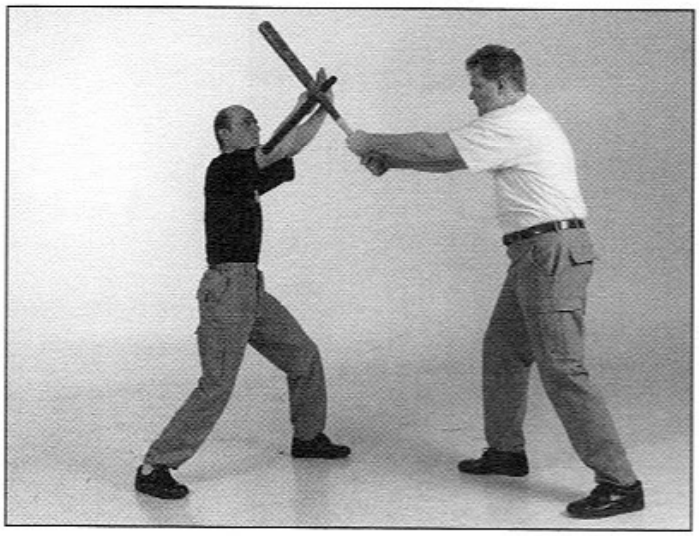
Garde «en crochet».

Blocage en haut

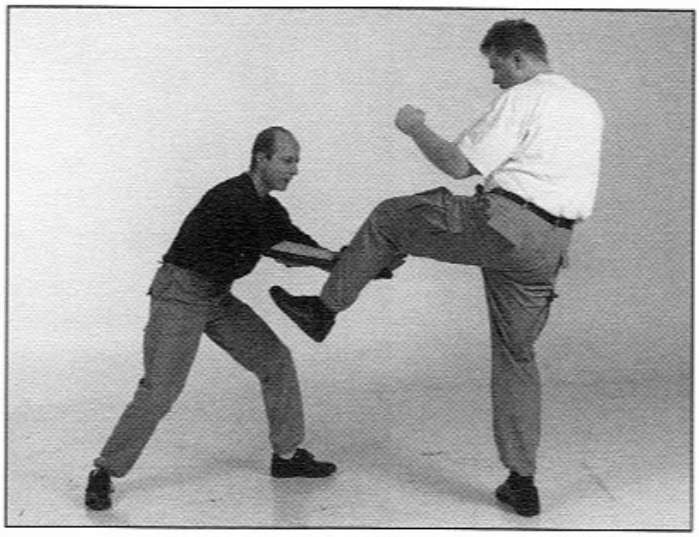
La poignée du tonfa est tenue par la main droite, le corps du tonfa plaqué le long de l'avant-bras. Le bras droit est levé à l'oblique de manière à bloquer le coup et le dévier du côté droit. Attention de ne pas mettre la poignée près de la tête: elle viendrait heurter le visage en cas de frappe forte. La main gauche est en protection du visage. Le tonfa doit absolument être plaqué contre l'avant-bras sans quoi le choc contre le tonfa peut blesser l'avant-bras porteur.

Blocage en bas

La position du tonfa pour le blocag similaire à celle observée pour le haut. Le tonfa est simplement aba prévenir toute attaque (coups de pi le bas.



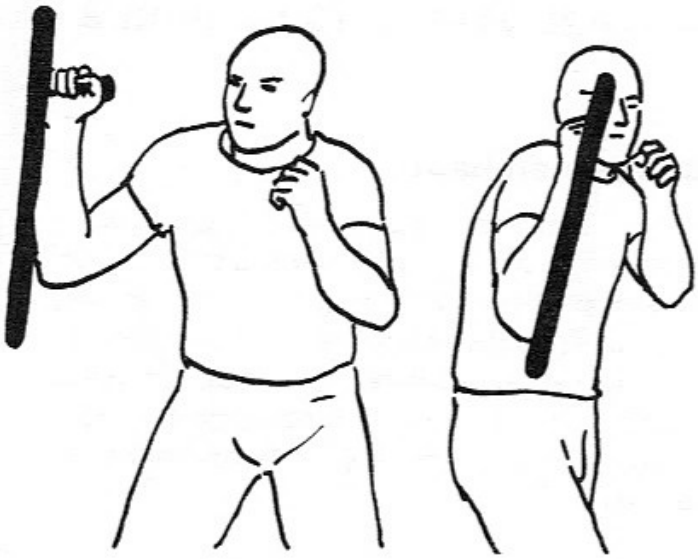
Blocage en haut.



Blocage en bas.

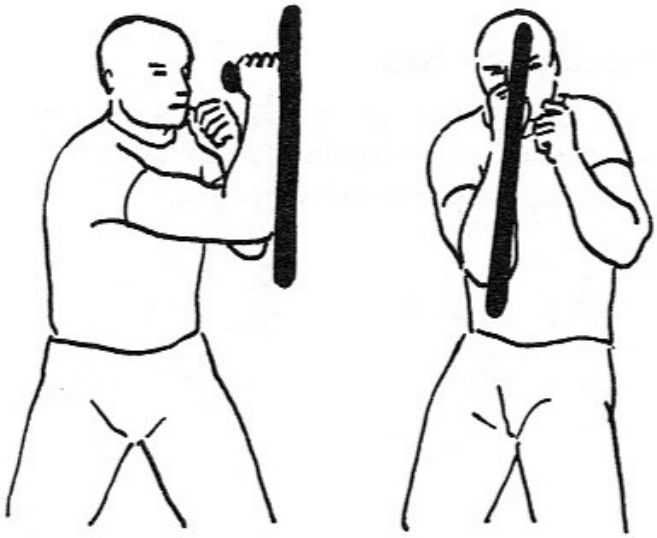
Blocage à droite

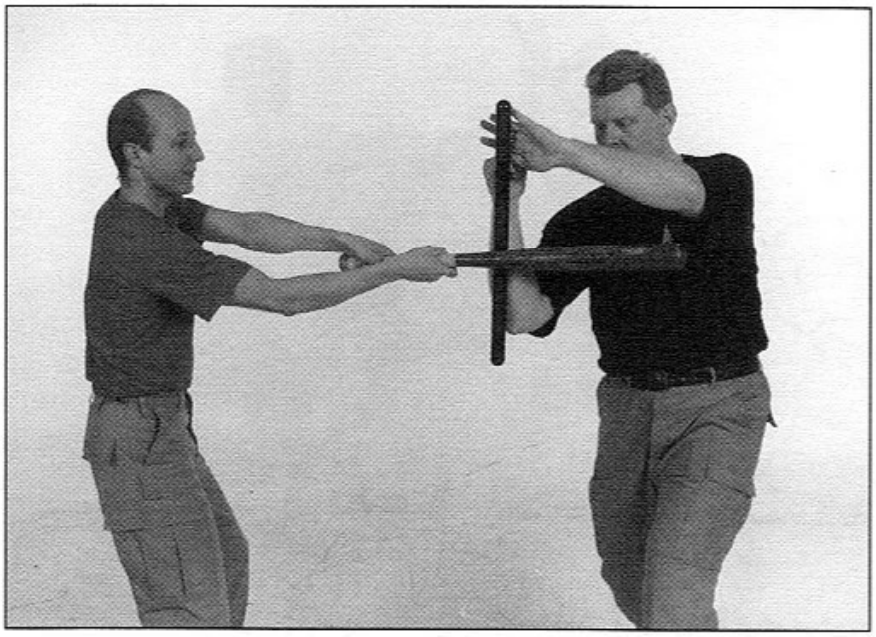
La position du tonfa pour le blocage à droite suit la position pour le blocage en haut. Le tonfa est en position verticale du côté droit pour parer à toute attaque (coups de poing, de pied, de bâton). Penser à éloigner la poignée du visage ou la décaler légèrement de l'axe de la tête. La main gauche est en protection du visage.



Blocage à gauche

Le blocage à gauche requiert les mêmes mouvements que le blocage à droite, mais inversés.



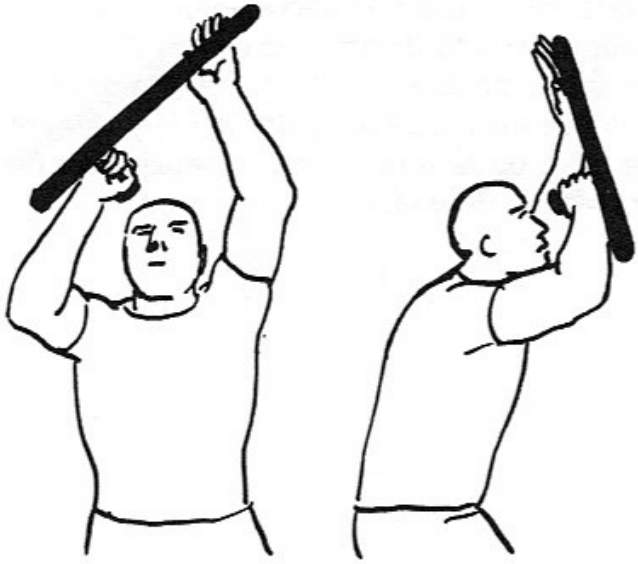


Blocage à gauche.

Blocage avec le tonfa tenu à deux mains

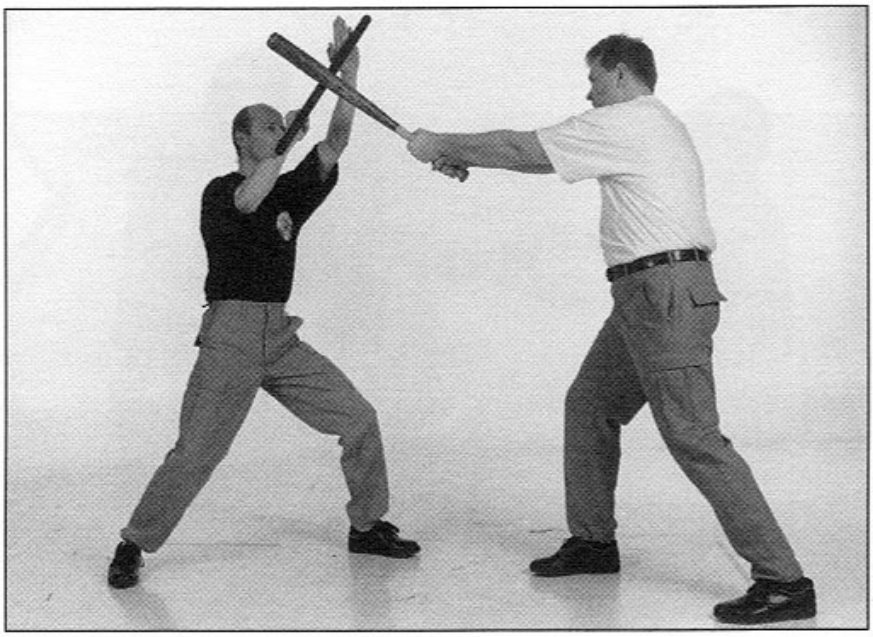
Blocage en haut

Le tonfa est tenu de la main droite par la poignée. La main gauche vient saisir la pointe. Le tonfa est tenu à l'oblique afin de bloquer le coup et le dévier sur la droite. Bien penser à éloigner la poignée du visage. La main gauche est ouverte et le tonfa repose dans le creux de la main pour éviter l'écrasement des doigts.



Blocage en bas

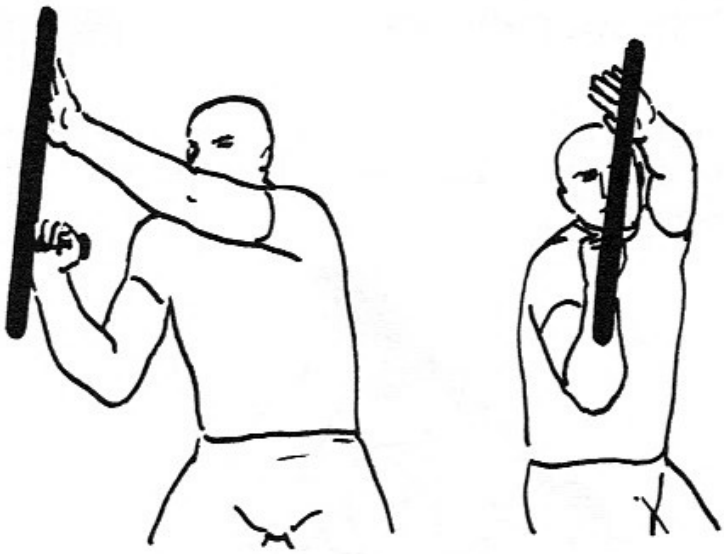
Le blocage en bas demande les mêmes mouvements que le blocage en haut, transposés au niveau de la cuisse.



Blocage avec le tonfa tenu à deux mains.

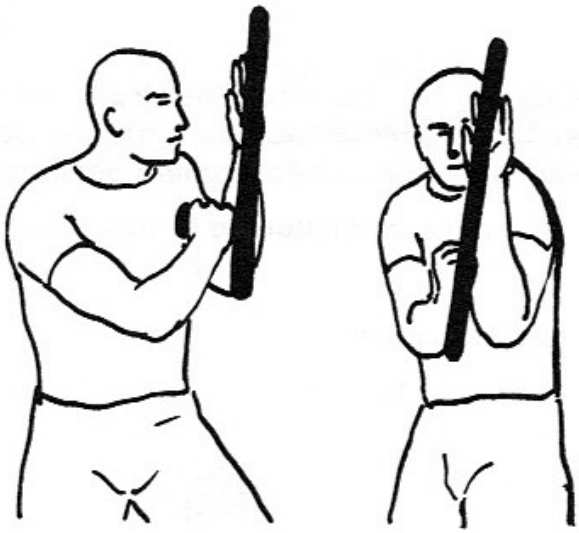
Blocage à droite

Position du tonfa verticale du côté droit. Attention à la poignée qui peut venir heurter l'épaule ou le biceps droit.



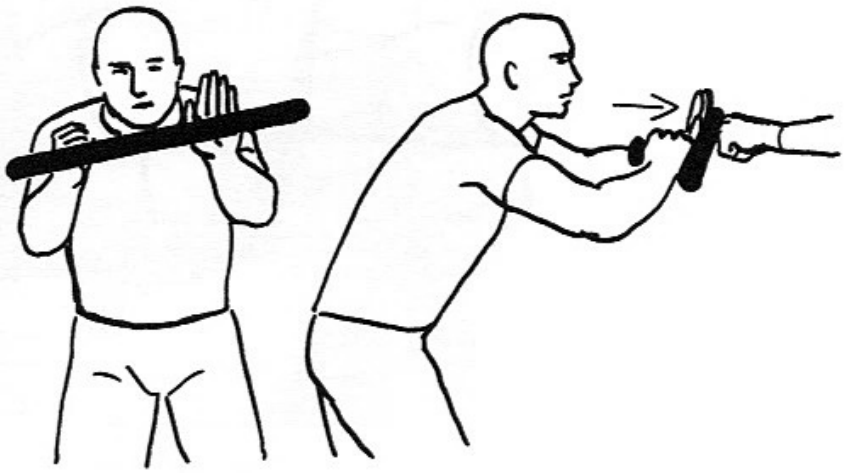
Blocage à gauche

Le blocage à gauche requiert les mouvements du blocage à droite que l'on inversera. Attention à la poignée qui peut heurter le thorax ou le visage.



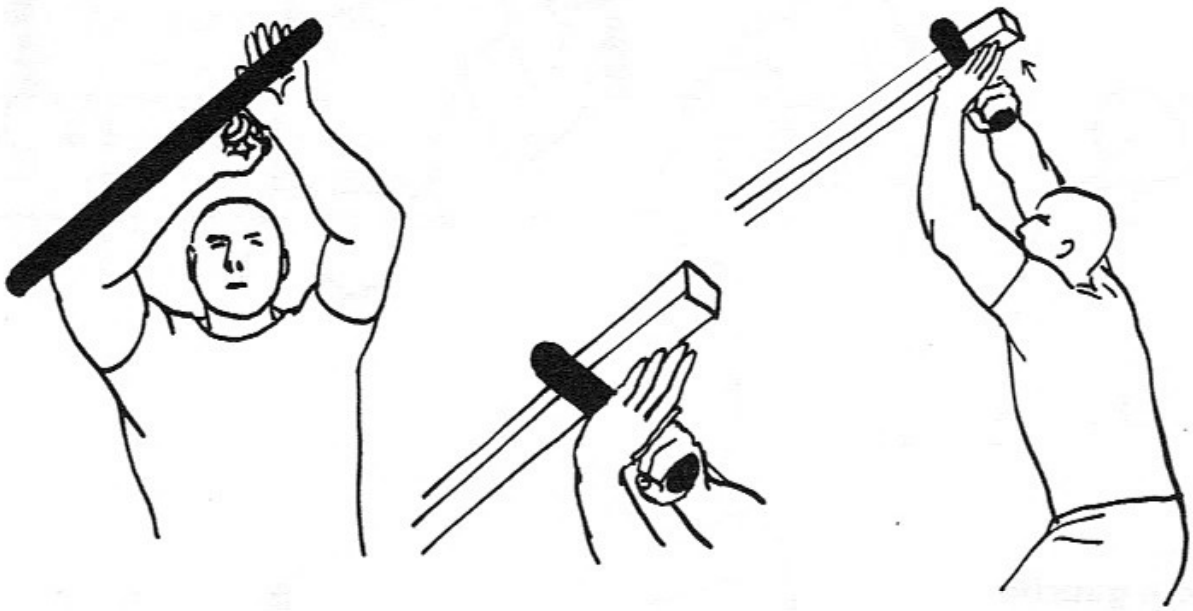
Blocage de face

Tenue du tonfa en position horizontale au niveau des épaules, pour bloquer tous coups de poing ou autres. Cette position peut servir également à repousser l'adversaire. Attention, la poignée peut heurter la gorge ou le visage.



Blocages divers

Tous les blocages avec le tonfa le long de l'avant-bras droit peuvent se faire en renforçant la tenue du talon par la main gauche en cas de frappe lourde, avec une batte de base-ball par exemple.

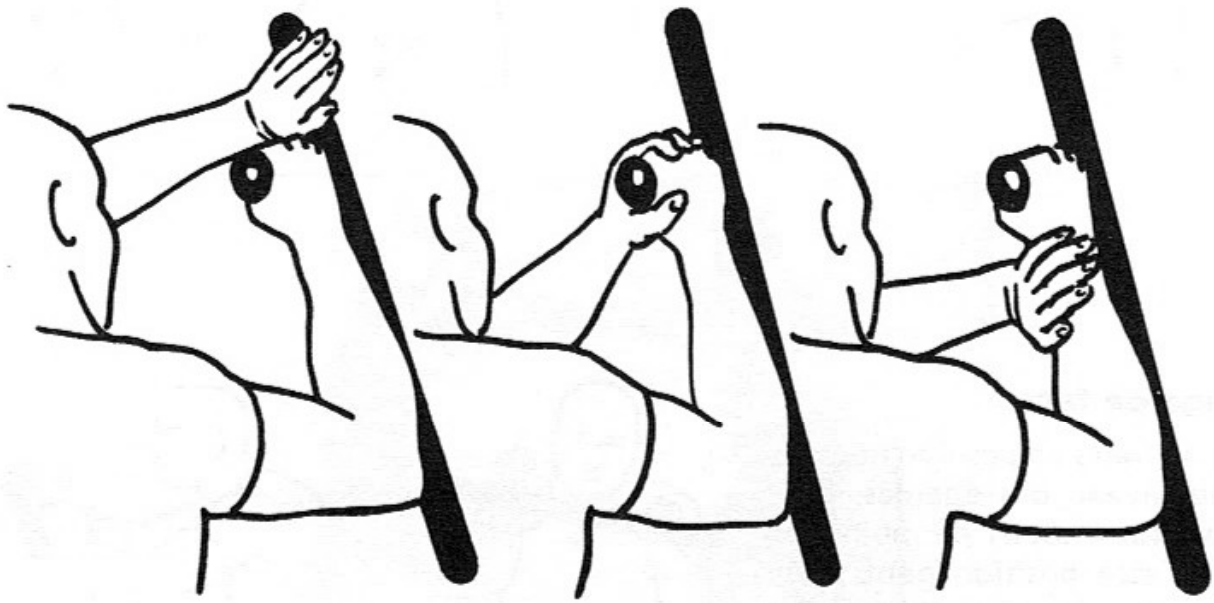


Dans ce cas, il est primordial de ne pas mettre la poignée dans l'axe de la tête. La main en renfort ne doit pas serrer le talon du tonfa. Les doigts sont ouverts et le tonfa repose dans le creux de la main afin d'éviter l'écrasement des doigts.

Ne pas oublier de plaquer le tonfa le long de l'avant-bras.

Renfort de la main faible :

sur le talon sur la poignée sur l'avant-bras



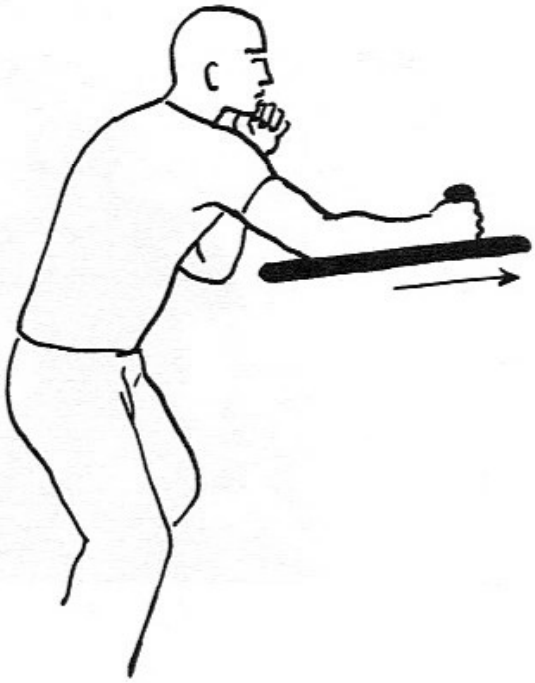
Les frappes sont principalement utilisées comme atémis afin de surprendre, de détourner l'attention de l'adversaire et de lui faire lâcher prise. Étant donné la dureté du tonfa, on peut aisément deviner les dégâts qu'une frappe solide est susceptible d'occasionner. Pour cette raison, on n'y aura recours qu'en cas de nécessité absolue.

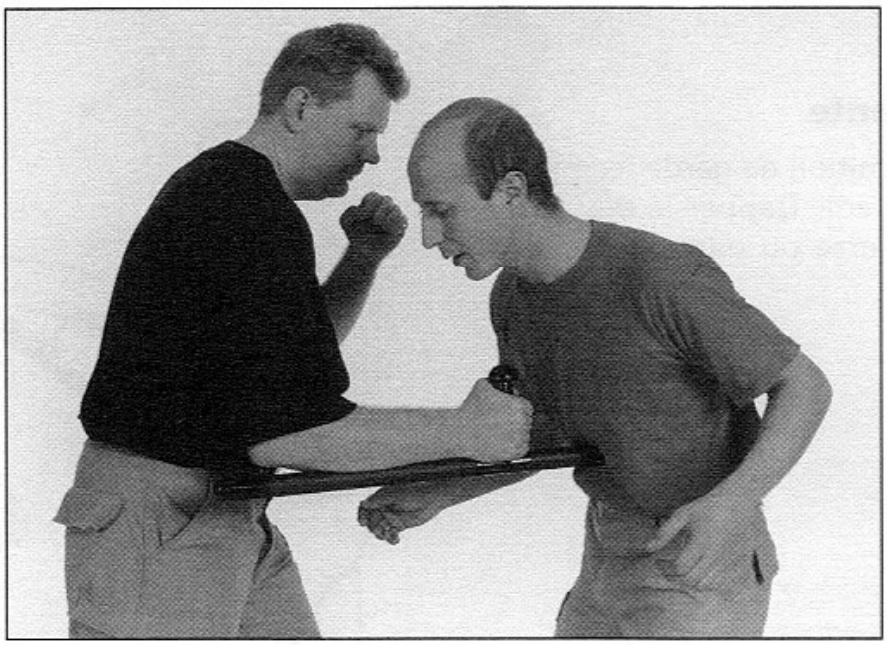
On visera uniquement les parties du corps non vitales, par exemple les mains, avant-bras, épaules, pieds, tibias et cuisses, en évitant absolument les zones particulièrement délicates, la tête et les articulations.

Les frappes par rotation peuvent être utilisées afin d'impressionner l'adversaire et de garder une distance de sécurité ou de neutraliser une main armée d'un couteau, mais elles nécessitent une grande mobilité et une bonne précision.

Frappe directe

Comme en boxe, on frappe droit devant avec le talon. On doit saisir fermement la poignée, car au moindre choc le tonfa peut dévier et échapper à l'avant-bras. Le corps du tonfa doit absolument être plaqué contre l'avant-bras. Ne pas frapper le visage, les parties ou la cage thoracique.

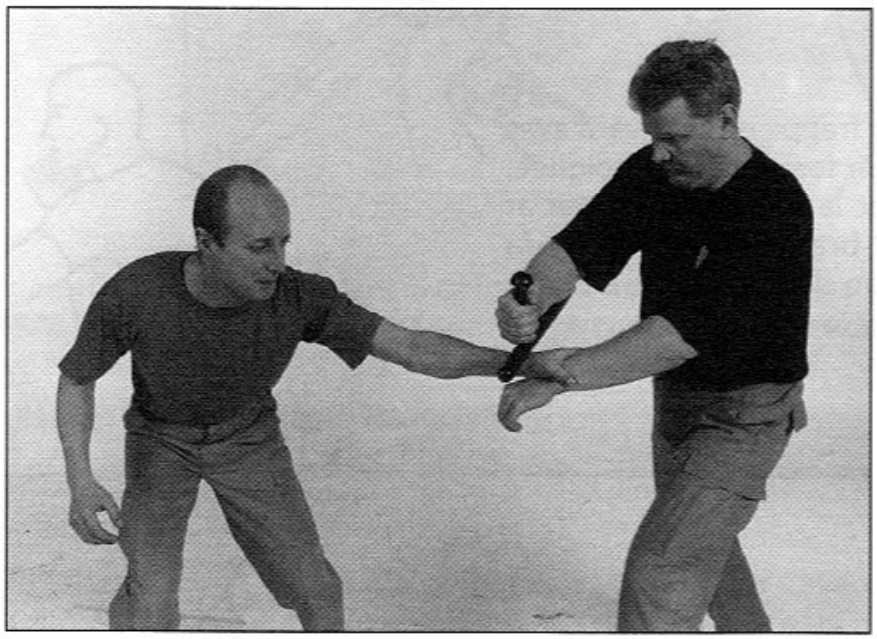




Frappe directe.

Frappe verticale

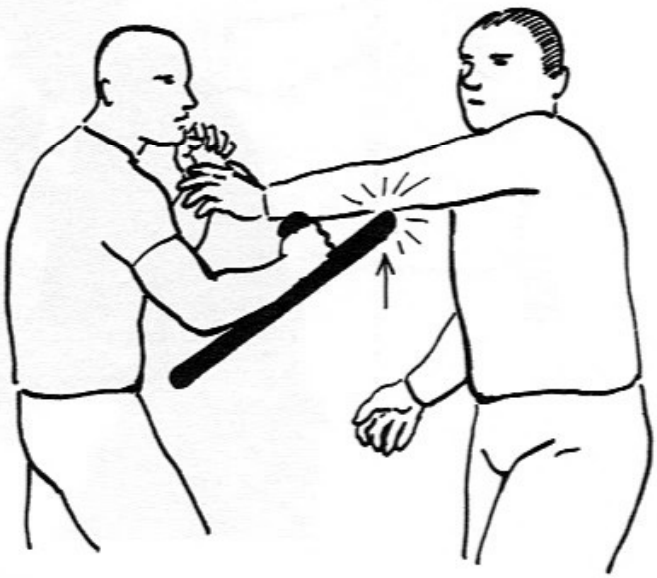
La frappe de haut en bas permettra, par exemple, de parer un coup de poing ou un coup de pied, de neutraliser une main armée. On peut également s'en servir pour faire lâcher prise. Ne pas frapper sur la tête.



Frappe verticale

Frappe montante

À partir d'une position de garde (comme en boxe), on peut venir frapper le dessous de l'avant-bras adverse ou parer un coup de poing.

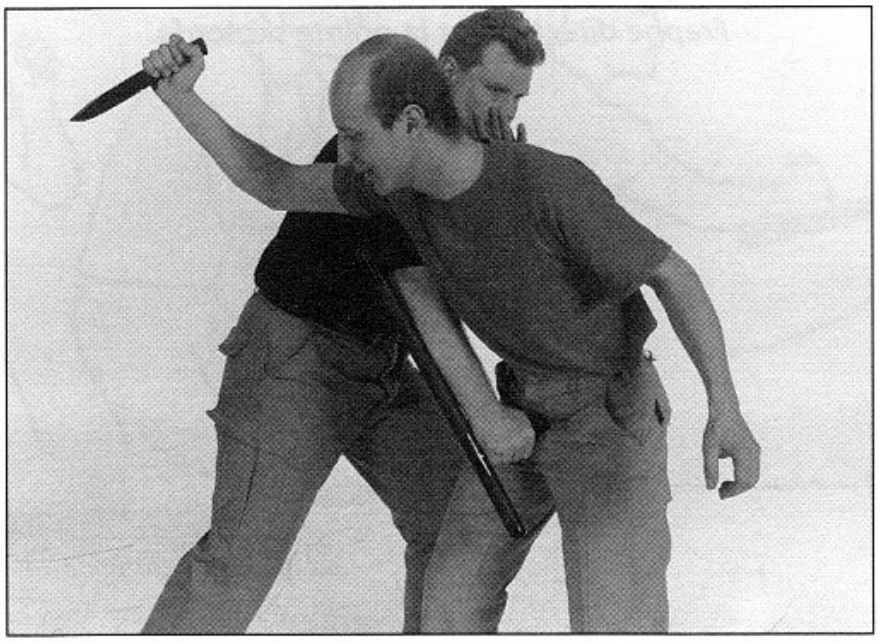


Frappe avec la tête de poignée

La frappe avec la tête de poignée contre le thorax d'un adversaire vous permettra de vous dégager d'une prise ou d'une attaque par l'arrière. Le corps du tonfa doit être plaqué contre l'avant-bras. Ne pas frapper la tête.

Frappe avec la tête de poignée en esquive

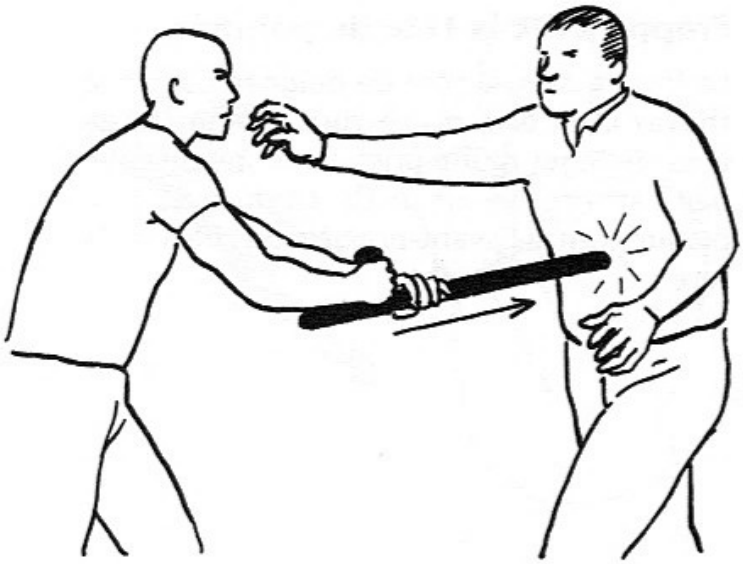
La frappe (très légère) avec la tête de poignée aux parties génitales permet de détourner l'attention de l'adversaire. Parallèlement à cette frappe en esquive, le bras gauche vient dévier le bras droit armé de l'adversaire.

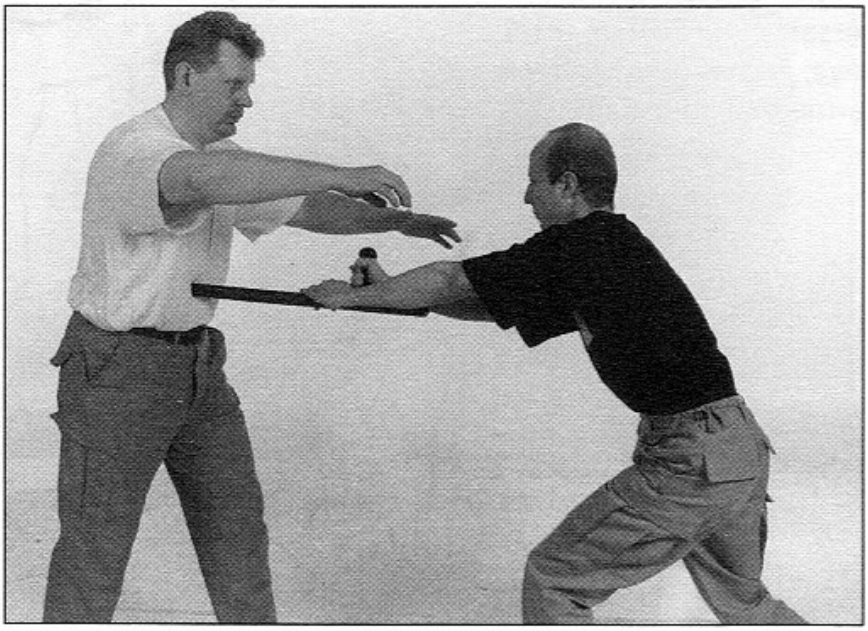


Frappe avec la tête de poignée en esquive.

Frappe directe avec la pointe du tonfa

La frappe directe avec la pointe du tonfa requiert les mêmes mouvements que la frappe avec le talon. On inversera la position du tonfa, et la main gauche viendra en renfort au milieu du corps du tonfa. On visera l'abdomen.

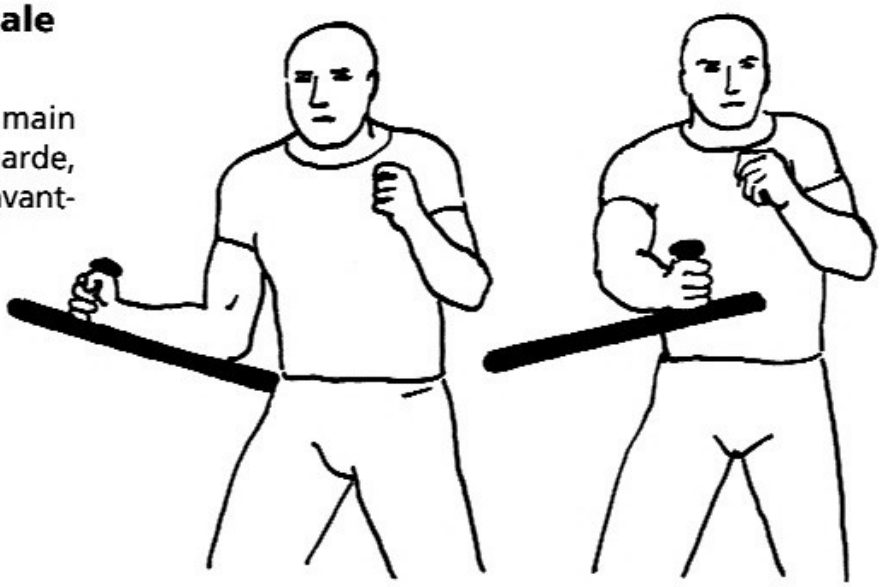




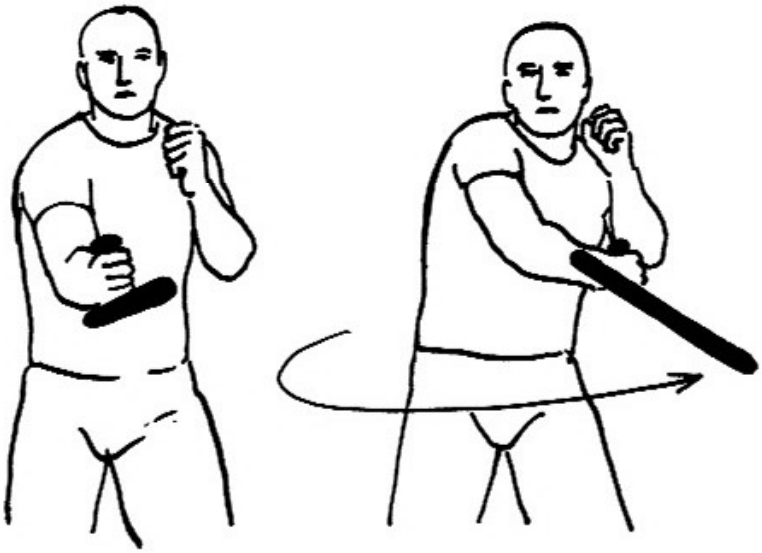
Frappe directe avec la pointe du tonfa.

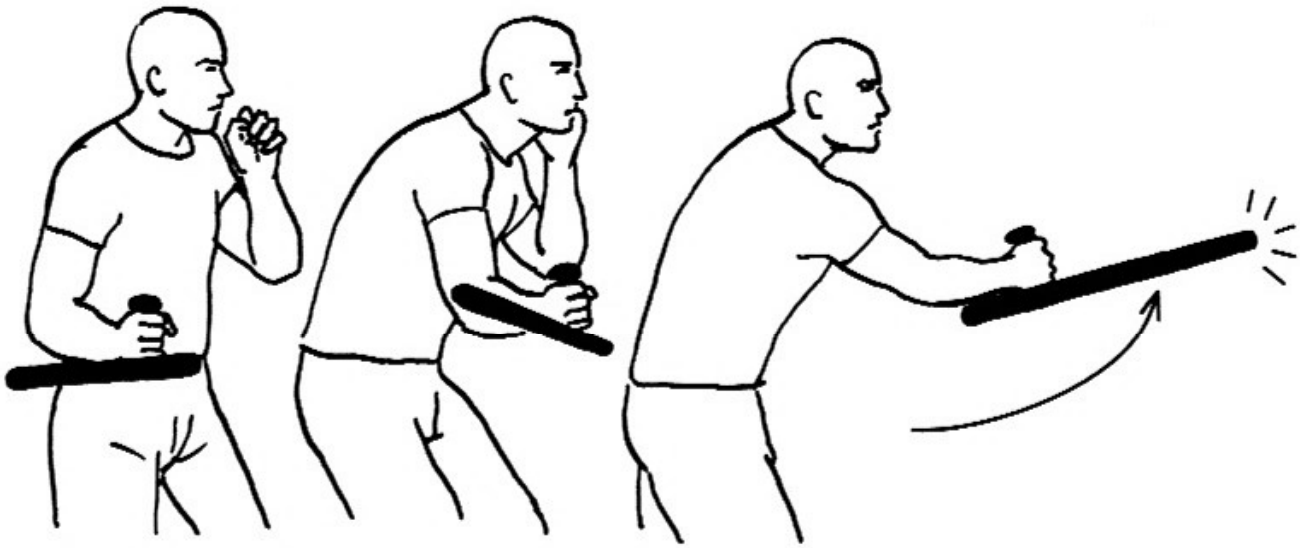
Frappe par rotation horizontale de droite à gauche

La poignée du tonfa est tenue de la main droite. La position de départ est en garde, le corps du tonfa plaqué le long de l'avant-bras.

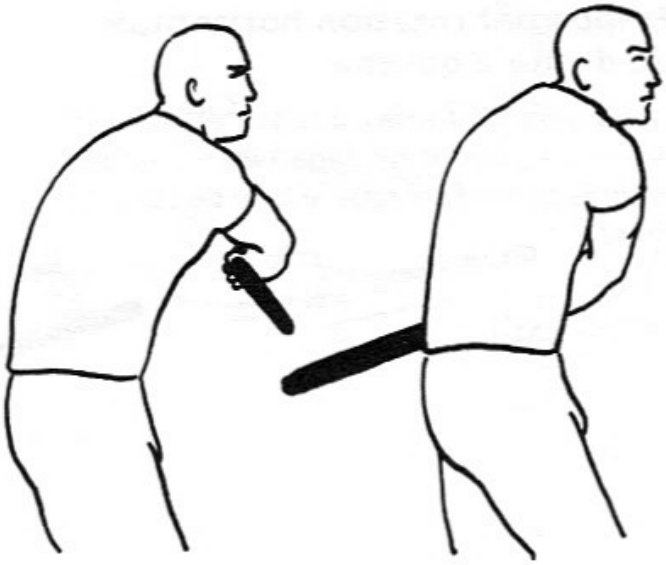


Avec une impulsion des hanches, on vient frapper horizontalement (à la manière d'un crochet en boxe). Il s'agit alors de relâcher la saisie de la poignée du tonfa afin qu'il puisse coulisser à l'intérieur de la main, l'index et le pouce maintenant une pression suffisante pour ne pas le laisser échapper. L'impact doit se faire droit devant. Ne pas frapper la tête.



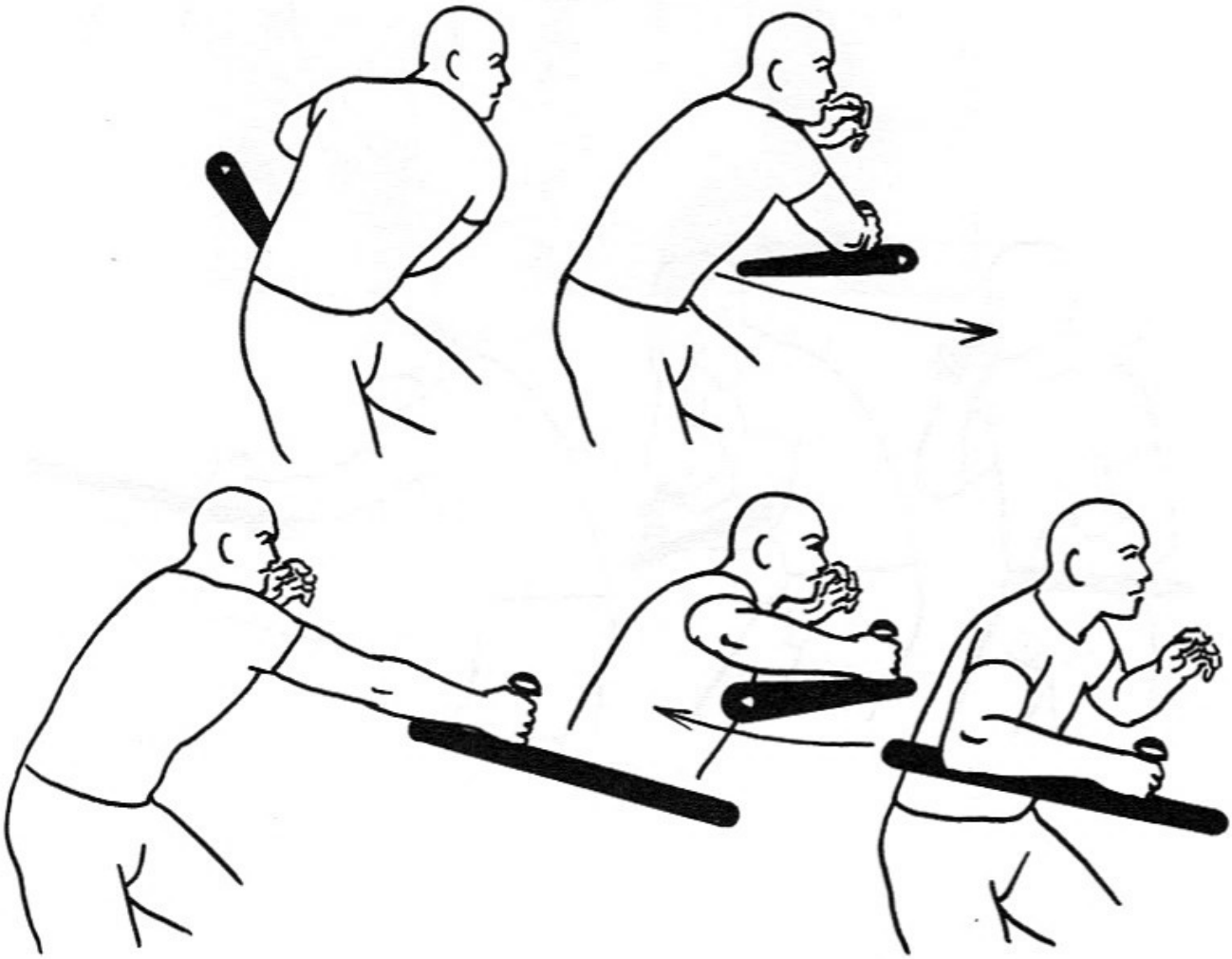


Après l'impact, la réception du tonfa se fait sur la hanche gauche. La main gauche vient par la suite contrôler et recouvrir le tonfa sur la hanche. Un coup d'œil vous permettra par ailleurs de voir le résultat de la frappe. Si nécessaire, effectuer une nouvelle frappe en sens inverse ou de la même manière, sinon revenir en garde avec le tonfa plaqué le long de l'avant-bras, la main gauche en protection du visage.



Frappe par rotation horizontale de gauche à droite

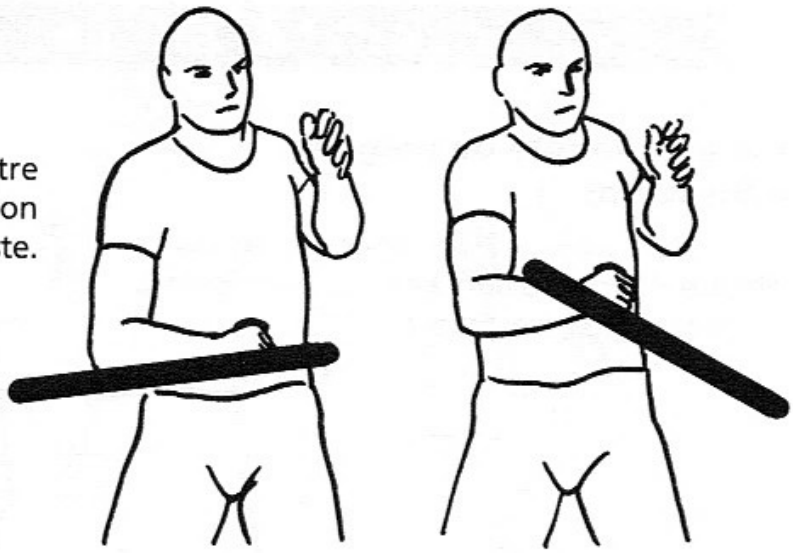
Généralement cette frappe s'utilise en séries après la frappe horizontale de droite à gauche (retour). Une fois le corps du tonfa contre la hanche gauche, faire une évaluation de la situation. L'adversaire a-t-il été touché ? est-il au sol ? En aucun cas refrapper de gauche à droite sans regarder. Au cas où la première frappe l'aurait mis à genoux (frappe dans les jambes), le retour le toucherait à la tête ! dans le cas contraire, l'adversaire est toujours debout et menaçant : frapper les jambes adverses avec une rotation du tonfa, selon le même principe que la frappe de droite à gauche expliquée ci-avant. Après la frappe, le tonfa vient se placer sous l'aisselle en contrôle, le temps d'évaluer la situation. Pendant la frappe, la main gauche reste en protection du visage. Attention de bien relever le coude lors du passage du tonfa !



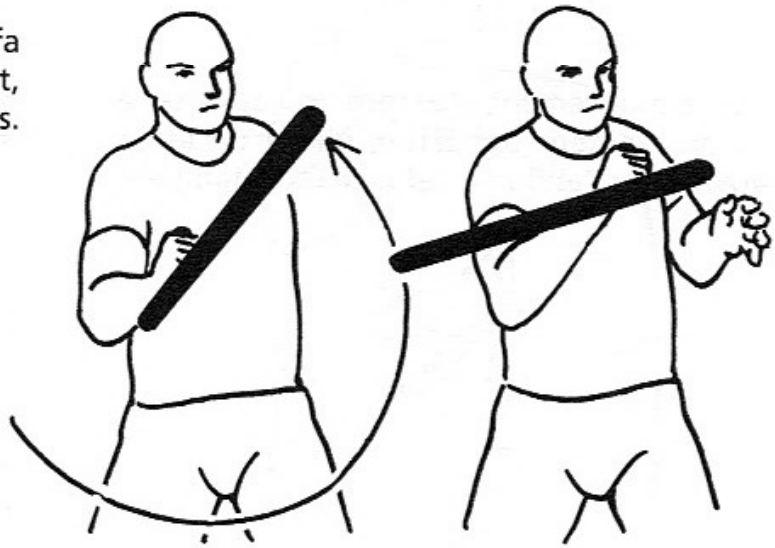
Frappe verticale

De bas en haut

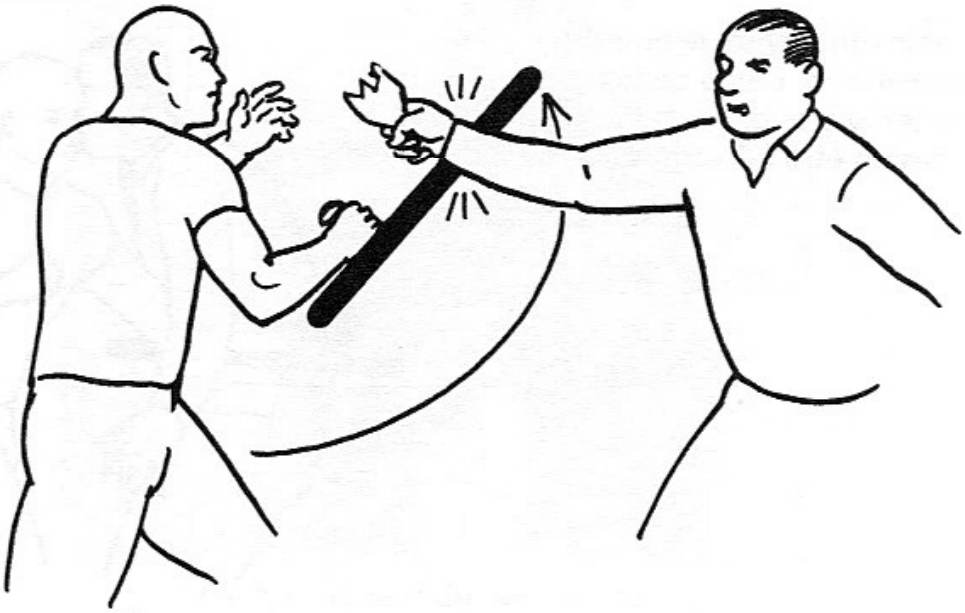
Position de garde, le tonfa est plaqué contre l'avant-bras droit. Faire une légère rotation du buste à gauche, le tonfa parallèle au buste.



Frapper vers le haut par une rotation, le tonfa toujours parallèle au buste. Après l'impact, le tonfa vient se plaquer contre l'avant-bras.

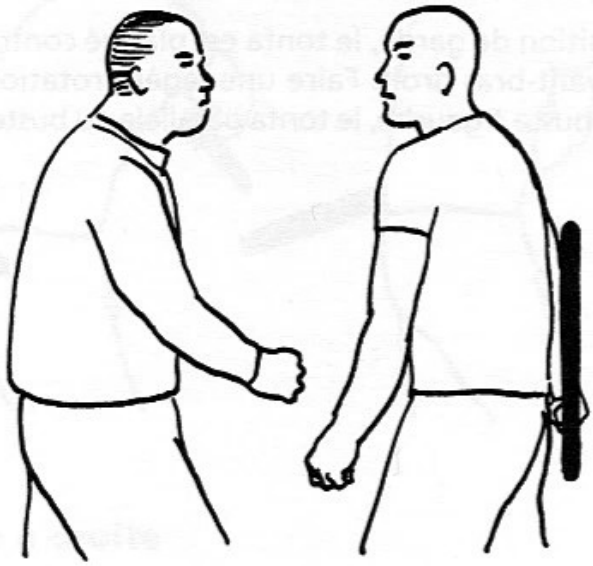


Cette frappe vise uniquement un bras armé ou éventuellement un coup de poing, mais en aucun cas la tête.

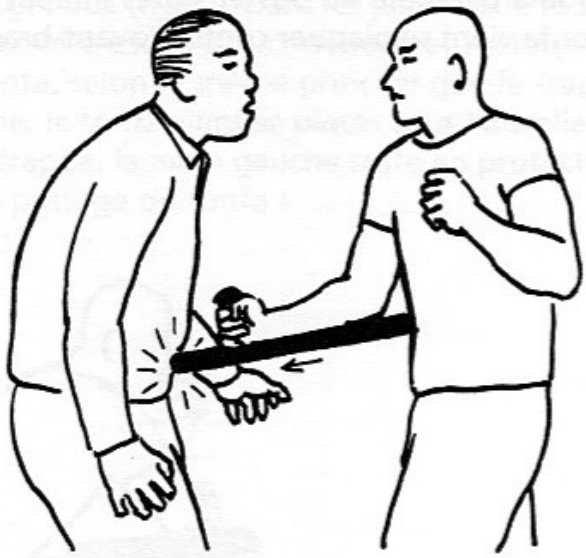


Clé avec la tête de poignée dans le dos

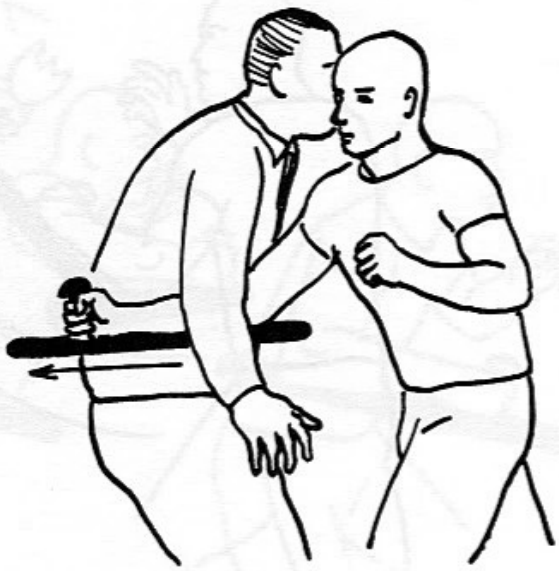
Face à un adversaire menaçant, le tonfa plaqué contre l'avant-bras, se tenir prêt à l'action, concentré, attentif.

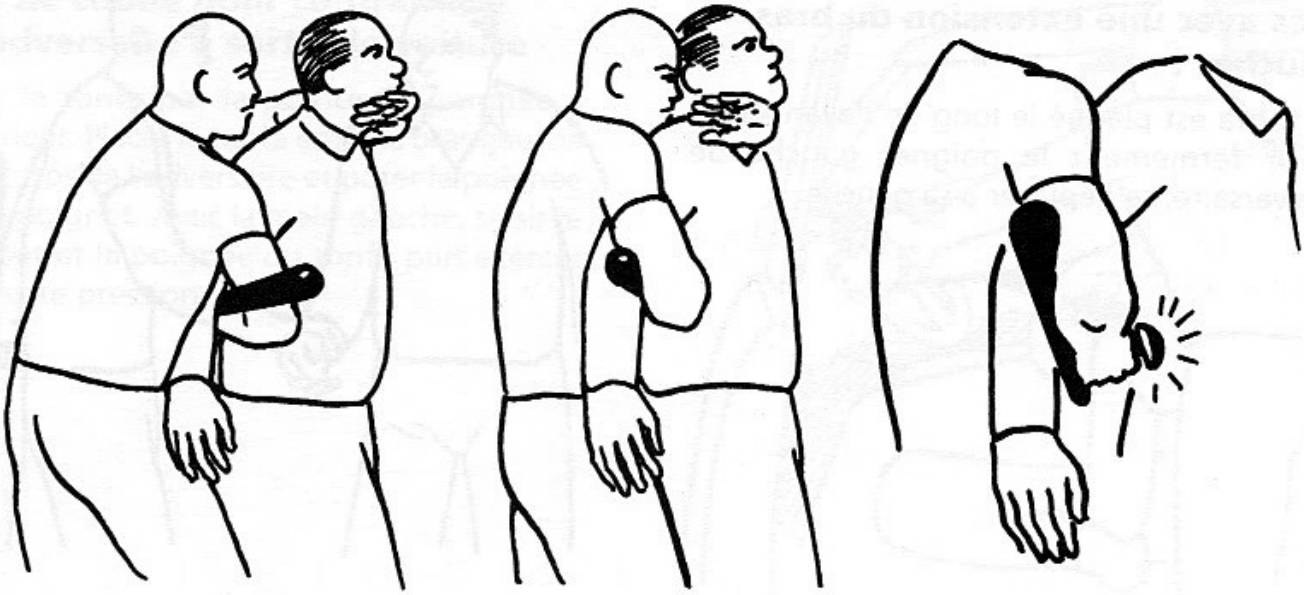


Dès le mouvement d'avance de l'adversaire ou au moment opportun, placer un léger atémi dans l'abdomen afin de le déstabiliser.



Placer le bras avec le tonfa entre le bras droit et le corps de l'adversaire. L'aide de la main gauche pour écarter le bras droit de l'adversaire pourra au besoin être nécessaire.

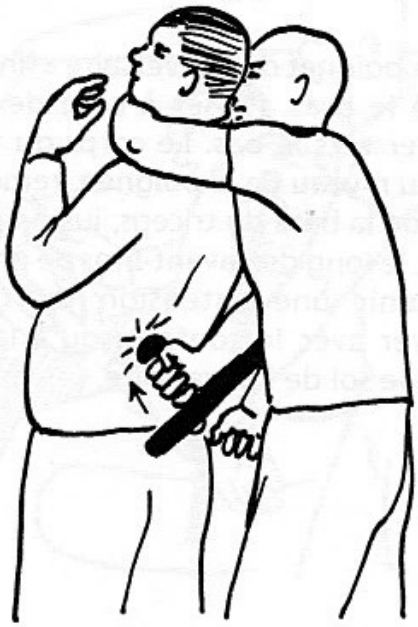


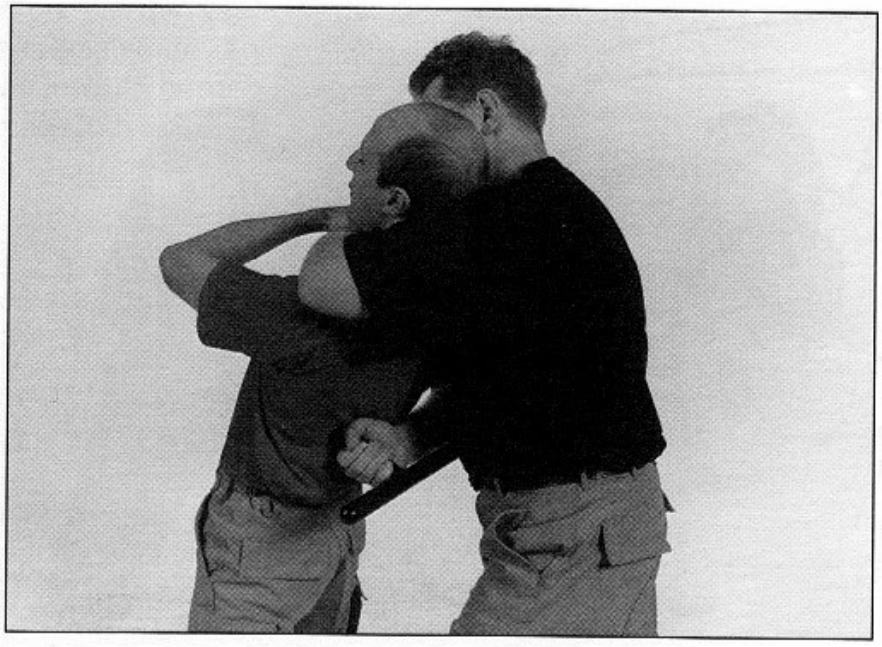


Se placer très rapidement derrière l'adversaire.

Le bras droit avec le tonfa vient se plaquer dans le bas du dos, la tête de poignée appuie fermement contre la colonne vertébrale. Le bras gauche passe autour de la tête et le dos de la main vient appuyer sous le menton. Tourner légèrement la tête de l'adversaire vers la gauche et en arrière, procéder à un léger étranglement. Le coude droit est sur le corps du tonfa afin de le contrôler.

Attention, cette clé est difficile à exécuter si l'adversaire est de grand gabarit et agité ; de plus elle sera inefficace si l'adversaire a des habits épais...

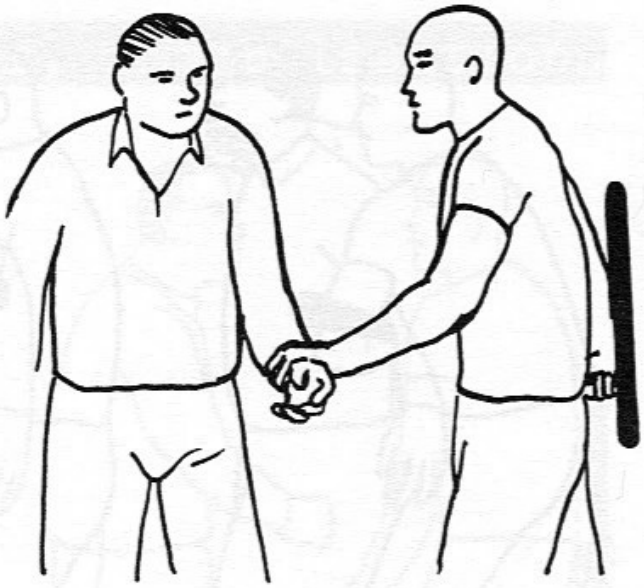




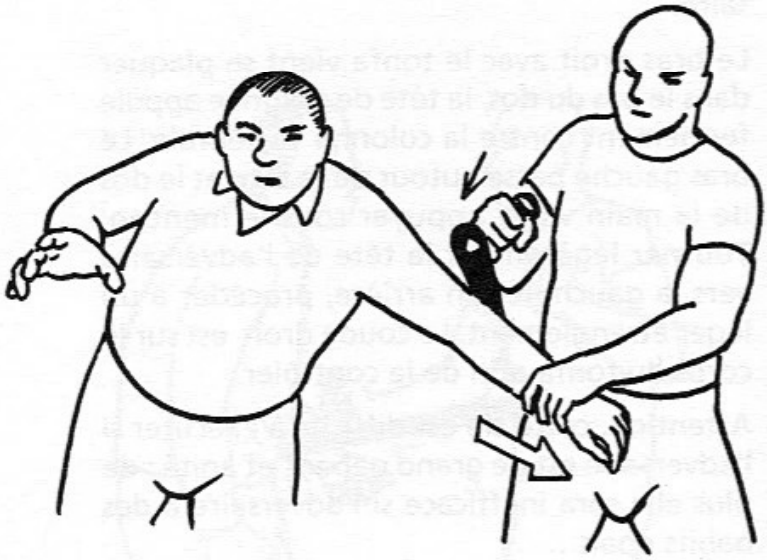
Clé avec la tête de poignée dans le dos.

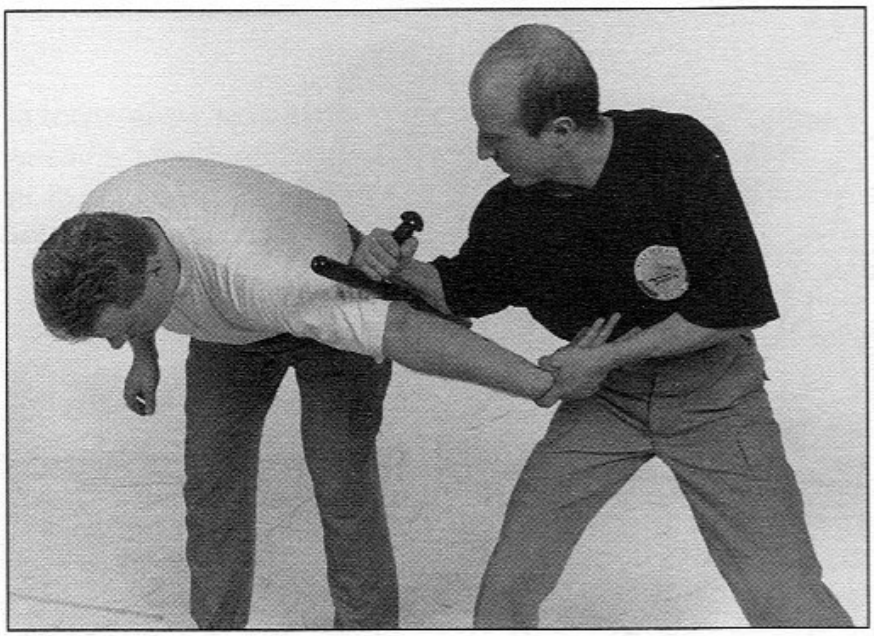
Clés avec une extension du bras gauche

Le tonfa est plaqué le long de l'avant-bras. Saisir fermement le poignet gauche de l'adversaire, se déplacer à sa gauche.



Tirer le poignet de l'adversaire afin de lui tendre le bras. Passer à côté de lui et appuyer vers le bas. Le corps du tonfa, tenu au niveau de la poignée, remonte à partir de la base du triceps, juste après le coude, le long de l'avant-bras de manière à obtenir une extension du coude. Appuyer avec le tonfa jusqu'à la mise contre le sol de l'adversaire.





Clé avec une extension du bras gauche.

Clés de coude pour contraindre un adversaire à sortir de voiture

Tenir le tonfa par la pointe, la poignée à l'intérieur. Placer le tonfa entre le bras gauche et le corps de l'adversaire et poser la poignée sur le poignet. Avec la main gauche, saisir le poignet et la poignée du tonfa puis exercer une forte pression.

Descendre le poignet de l'adversaire et remonter la pointe du tonfa derrière le coude, de façon à réaliser une clé du coude.

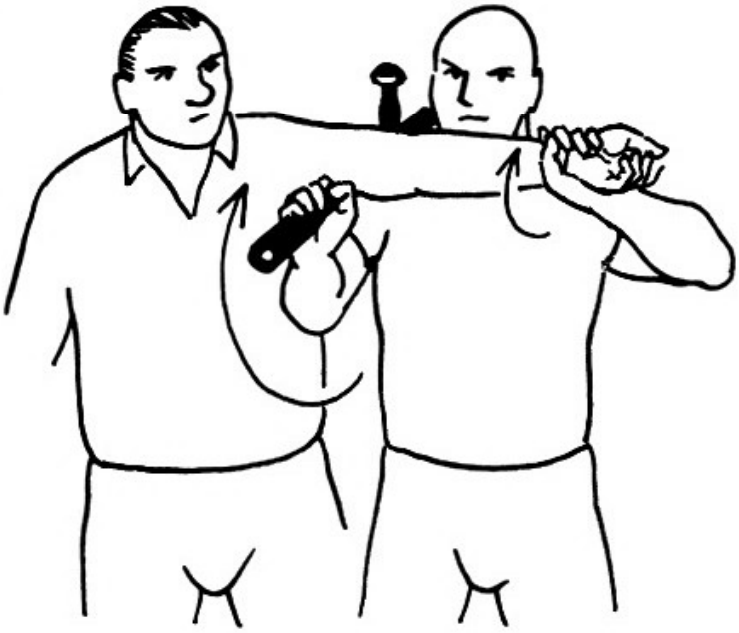
Pivoter sur la gauche en maintenant la clé de manière à sortir l'adversaire de la voiture. Continuer vers le bas jusqu'à la mise contre le sol ou utiliser comme moyen d'amener.

Clé de bras depuis l'arrière

Le tonfa est tenu de la main droite en son milieu.

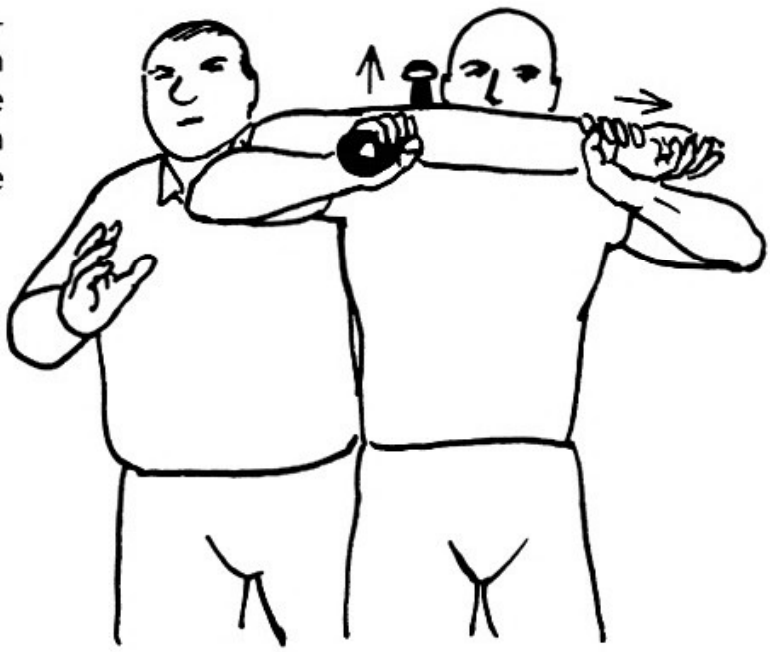
Saisir le poignet gauche adverse avec la main gauche et tirer à gauche pour lui faire tendre le bras. Appuyer fermement l'angle poignée et corps du tonfa juste au-dessus du coude.

Faire une rotation avec le tonfa autour du bras adverse en appuyant toujours fermement, la main gauche tire toujours le bras pour que l'adversaire ne puisse pas plier le bras. Tourner le poignet contre l'avant afin de faire tourner son coude vers le bas.



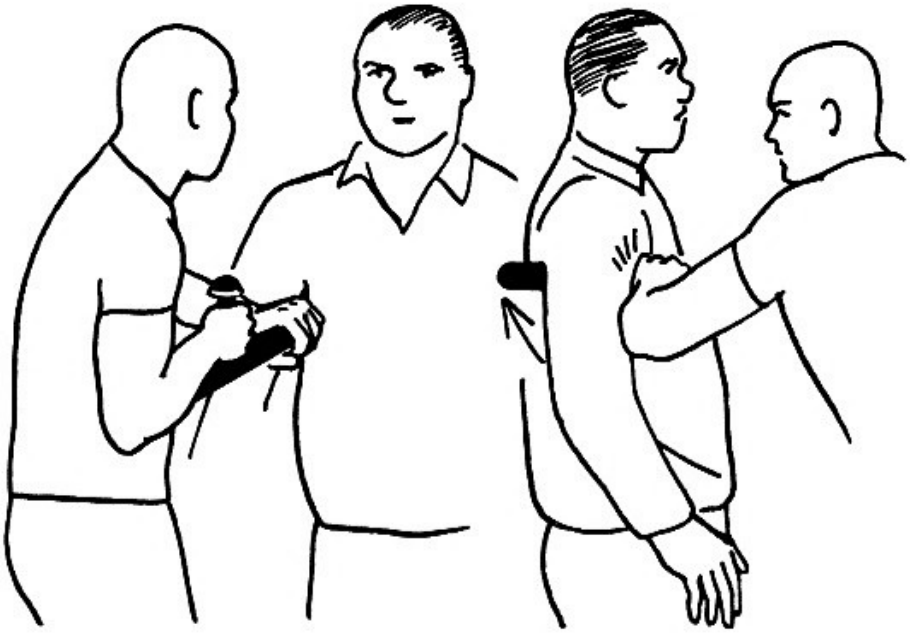
Relever de suite le coude droit à l'horizontale pour empêcher l'adversaire de partir en avant. La main droite pousse le tonfa vers le haut, la main gauche tire le bras adverse à gauche vers le bas. Le coude de l'adversaire est alors tendu.

Bien garder le contact avec l'adversaire.



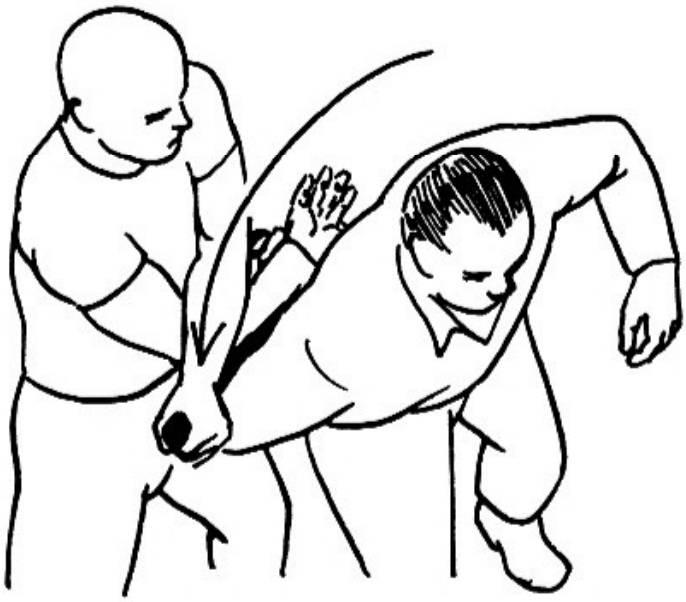
Clé du bras droit par devant

Le tonfa est tenu à deux mains. S'approcher de l'adversaire et planter la pointe du tonfa sous son aisselle. L'avant-bras gauche vient frapper le bras adverse. Donner un petit coups vers le haut avec la pointe du tonfa.



Se déplacer à côté de l'adversaire, la main gauche lâche le corps du tonfa et vient saisir la pointe par en dessous (doigts vers le haut).

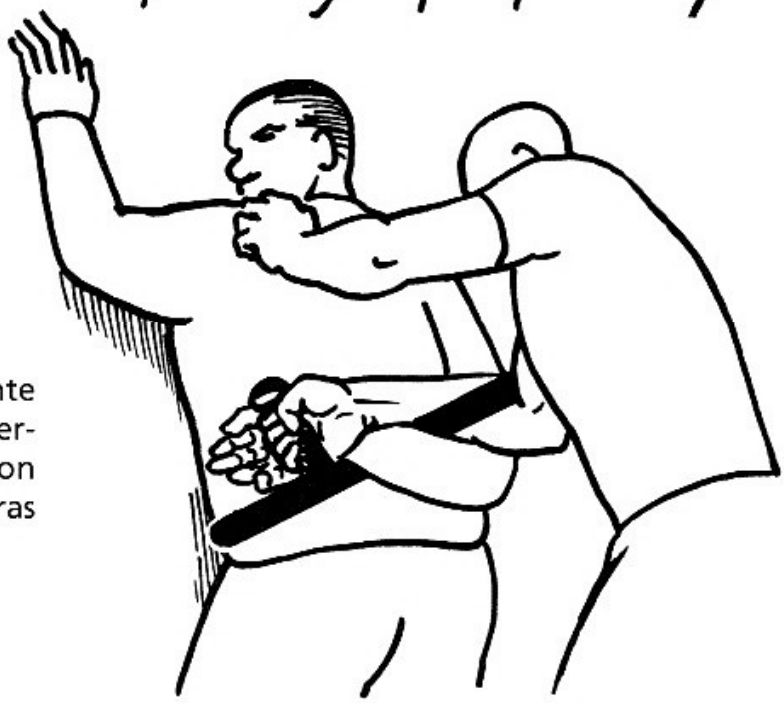
La main gauche abat violemment contre le bas la pointe du tonfa, et ce, jusqu'au niveau de la ceinture en restant sur place, c'est l'adversaire qui bouge.



La main droite avec la poignée du tonfa maintient le bras adverse plaqué contre son dos. La main gauche tient toujours la pointe du tonfa mais le coude se relève et vient faire pression sur les omoplates de l'adversaire. Le pousser en avant et le plaquer contre un mur, contre une voiture ou éventuellement au sol.

Contrôler l'adversaire contre le mur. Mettre la poignée à la verticale le plus possible (l'efficacité de la clé en dépend) et appuyer sur la pointe du tonfa avec le coude vers le bas. Toujours maintenir le bras adverse plaqué dans le dos.

À l'aide de la main gauche, mettre la pointe du tonfa dans le creux du coude de l'adversaire, ce qui augmente la pression sur son avant-bras, puis contrôler ou menotter le bras gauche.

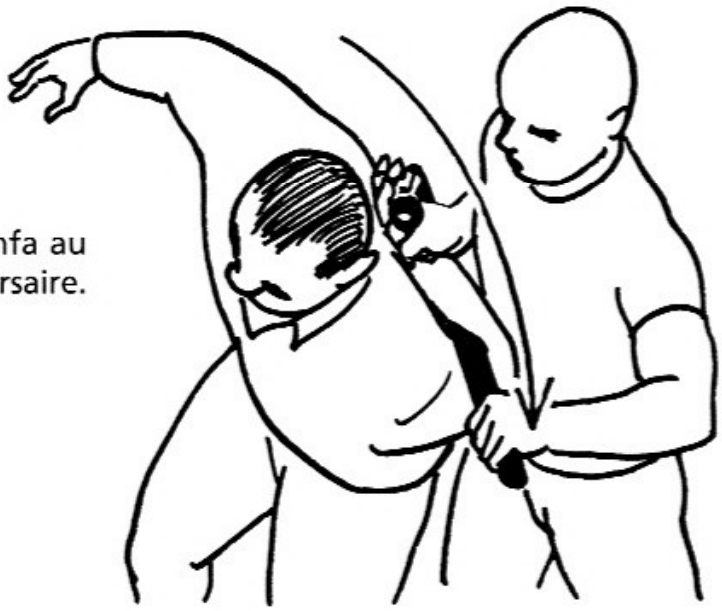


Clé du bras droit par devant

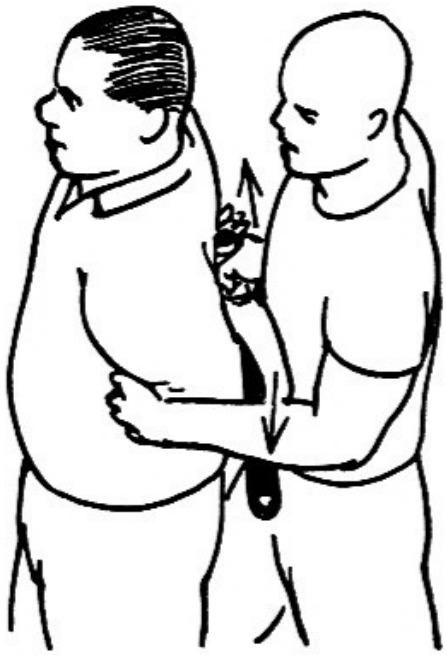
Même principe que précédemment mais sur le bras gauche.

Se mettre à côté de l'adversaire

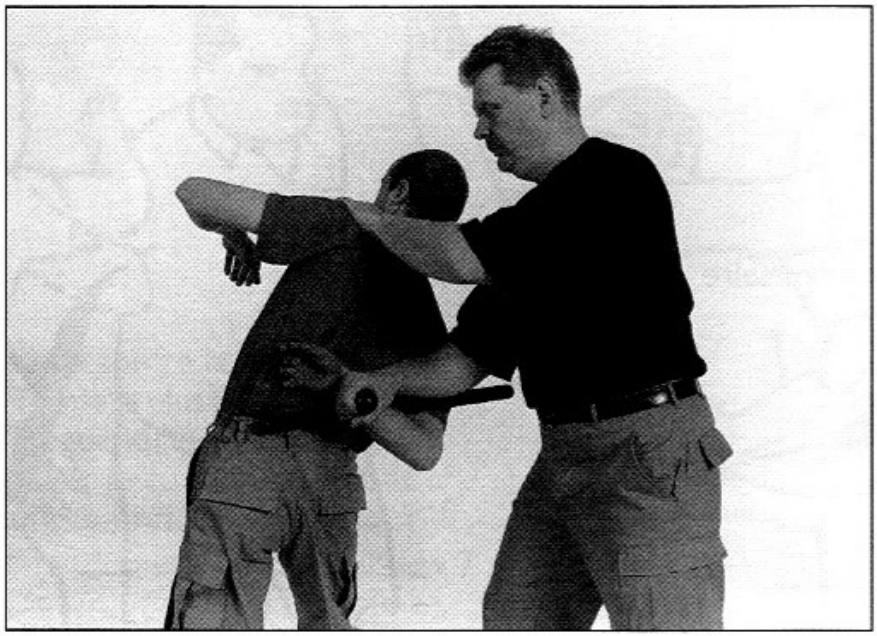
Rabattre violemment la pointe du tonfa au niveau de la ceinture et en tirant l'adversaire.



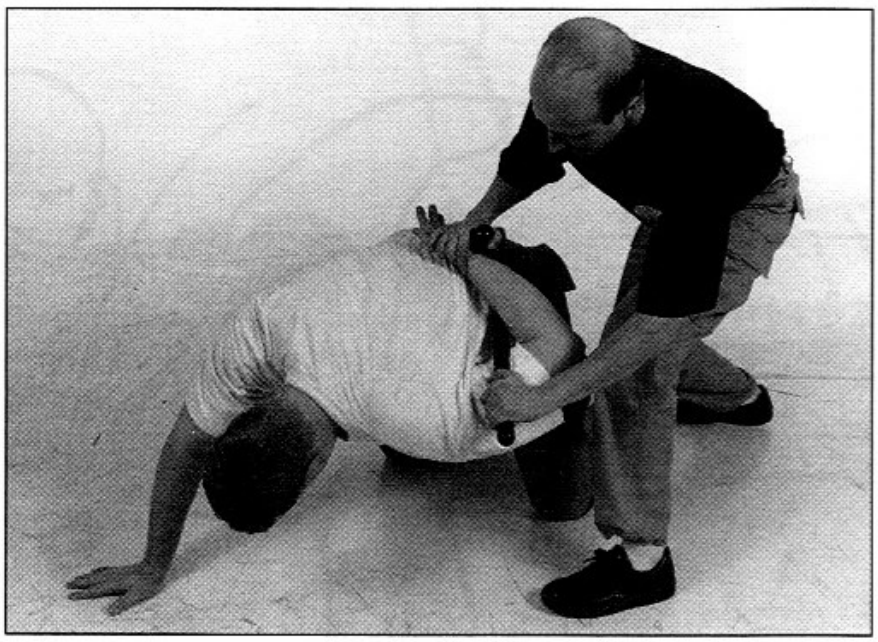
Bien se positionner derrière l'adversaire, la main gauche lâche la pointe du tonfa et vient saisir le bras adverse au niveau du biceps et le tire en arrière. Le coude fait pression sur la pointe du tonfa vers le bas, la main droite met la poignée du tonfa la plus verticale possible. Monter le bras adverse avec le tonfa le plus haut possible.



Possibilité d'utiliser ses deux clés comme moyen de mise au sol, ou si l'adversaire se débat faire la mise au sol de suite et sans se déplacer.



Clé du bras droit par devant.

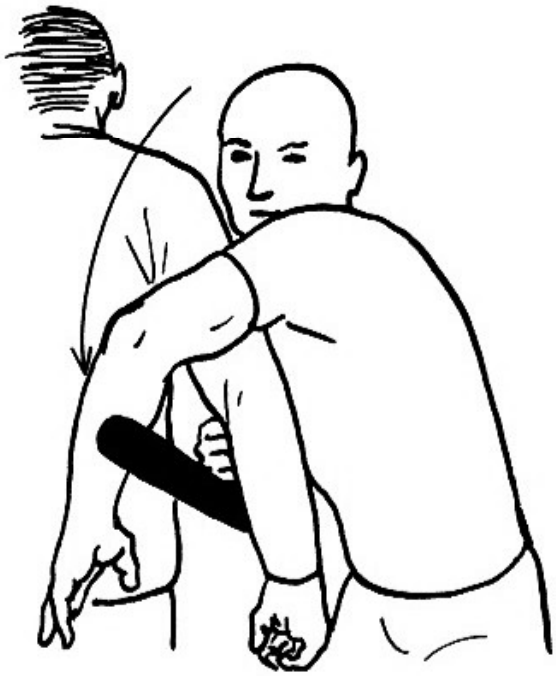


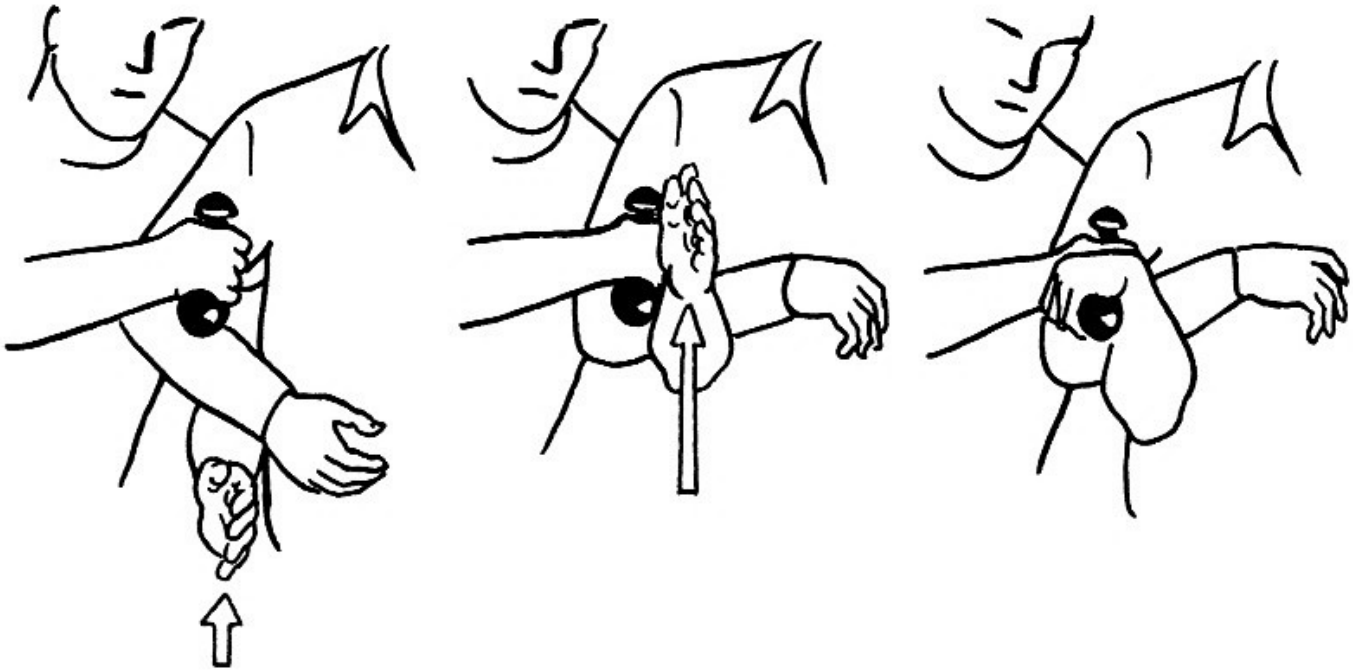
Clé du bras gauche par devant.

Moyen d'amener par un contrôle du bras droit (par devant)

La poignée du tonfa est tenue de la main droite. Glisser le corps du tonfa entre le bras droit et le corps de l'adversaire jusqu'à ce que la poignée vienne buter contre son biceps.

Le bras gauche vient enrouler le corps du tonfa.



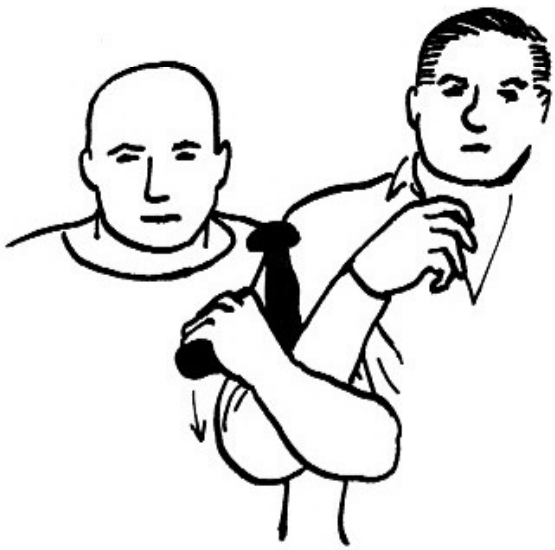


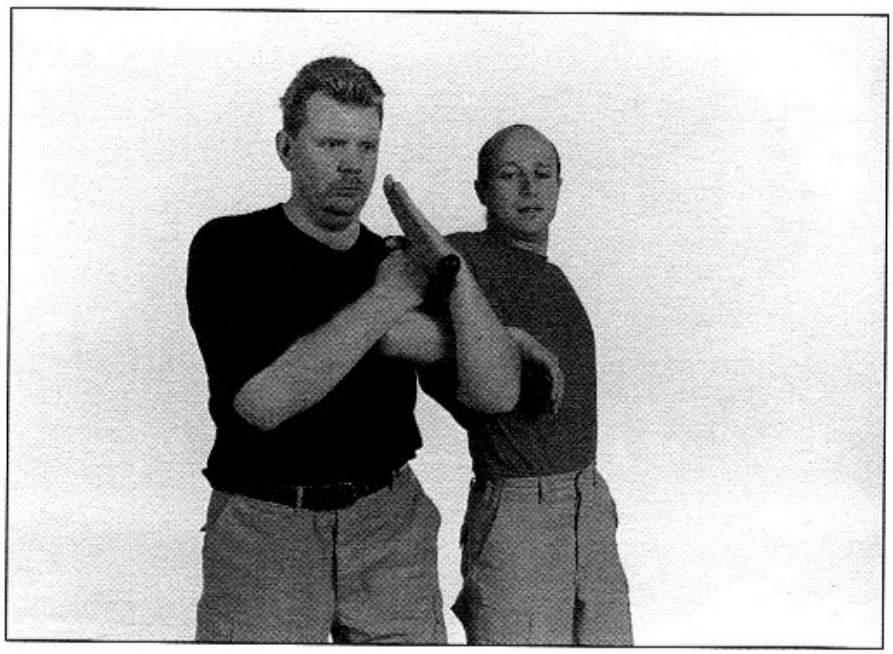
Se déplacer rapidement sur le côté de l'adversaire.

La main gauche qui a enroulé le corps du tonfa remonte rapidement en prenant l'avant-bras adverse.

Remonter la main le plus haut possible (le point de pression est alors très douloureux pour l'adversaire dans le creux du coude) puis la main vient se poser sur le talon du tonfa.

Faire un demi-tour sec à droite afin de bien verrouiller la clé.

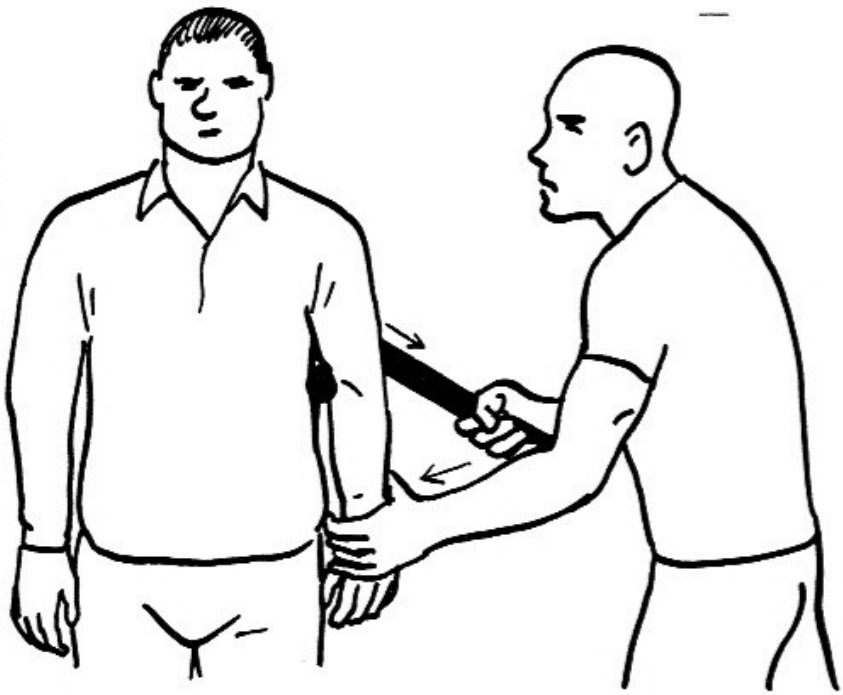




Contrôle et clé du bras droit par devant.

Clé du coude avec blocage du bras à gauche

Le tonfa tenu par la pointe, dissimulé derrière les jambes, approcher discrètement et saisir le poignet gauche puis crocheter le triceps avec la poignée.



Rabattre de suite le bras de l'adversaire derrière le dos en passant derrière lui. Retirer la poignée du tonfa et se plaquer contre le corps de l'adversaire.

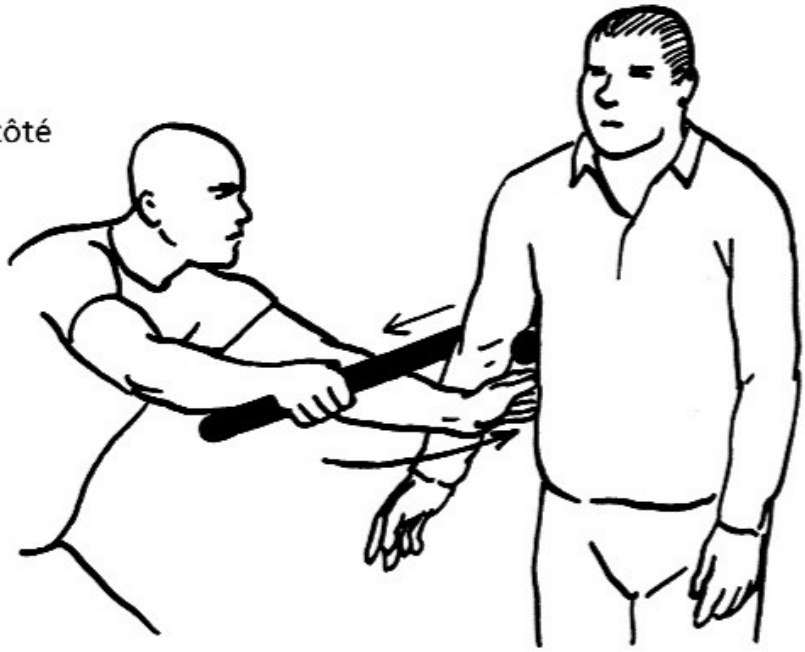
Deux possibilités de contrôle sont alors possibles:

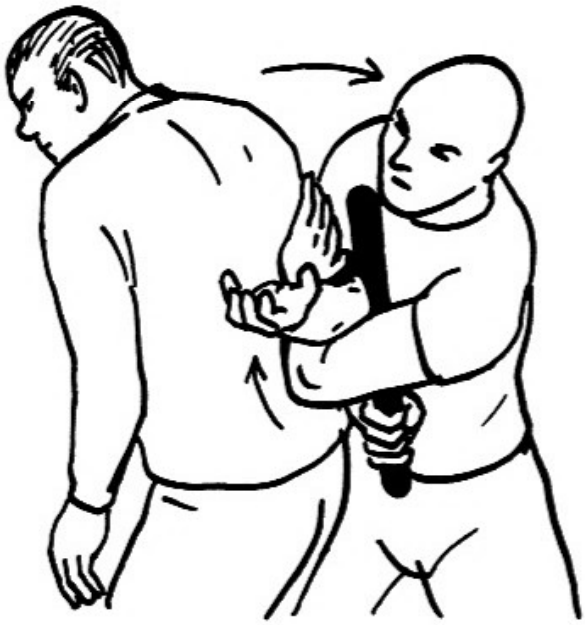
– crocheter la clavicule ou la gorge de l'adversaire avec la tête de poignée;

– passer le bras droit devant en tenant le tonfa et l'étrangler avec le creux du bras ou le biceps (il faudra alors faire attention à ce que l'adversaire ne saisisse pas le tonfa avec son bras libre).

Clé du coude avec blocage du bras à droite

Agir de la même manière que pour le côté gauche.

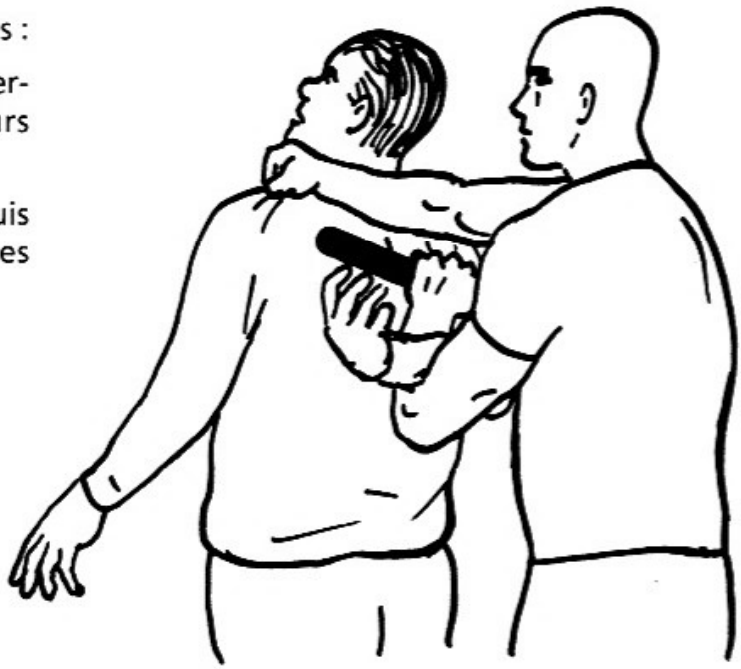




Deux possibilités de contrôle s'offrent à vous :

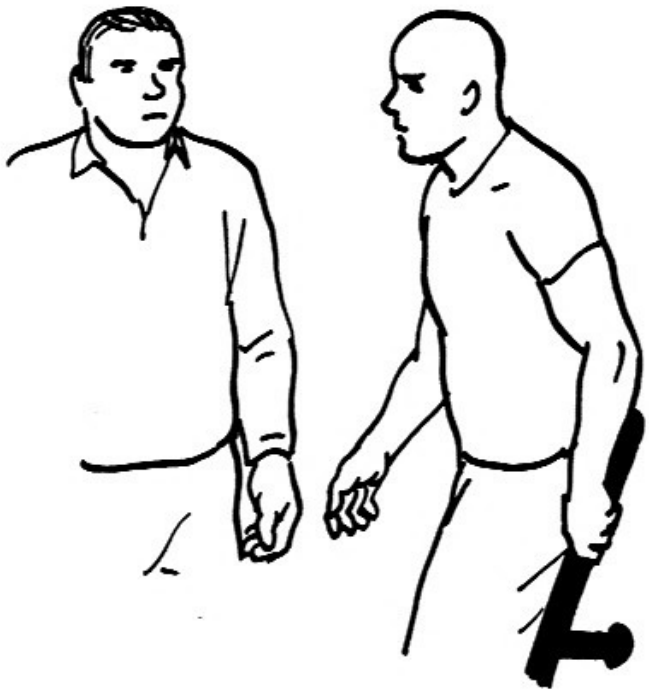
– crocheter la clavicule ou la gorge de l'adversaire (l'étranglement reste par ailleurs possible);

– prendre le tonfa dans la main gauche puis étrangler ou tirer vers l'arrière par les cheveux, le nez...



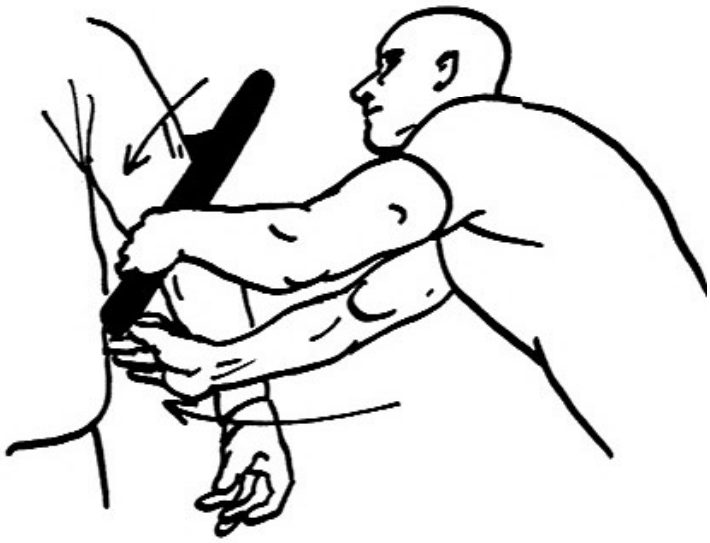
Clé d'épaule et de coude

Le tonfa est tenu de la main gauche par la pointe.



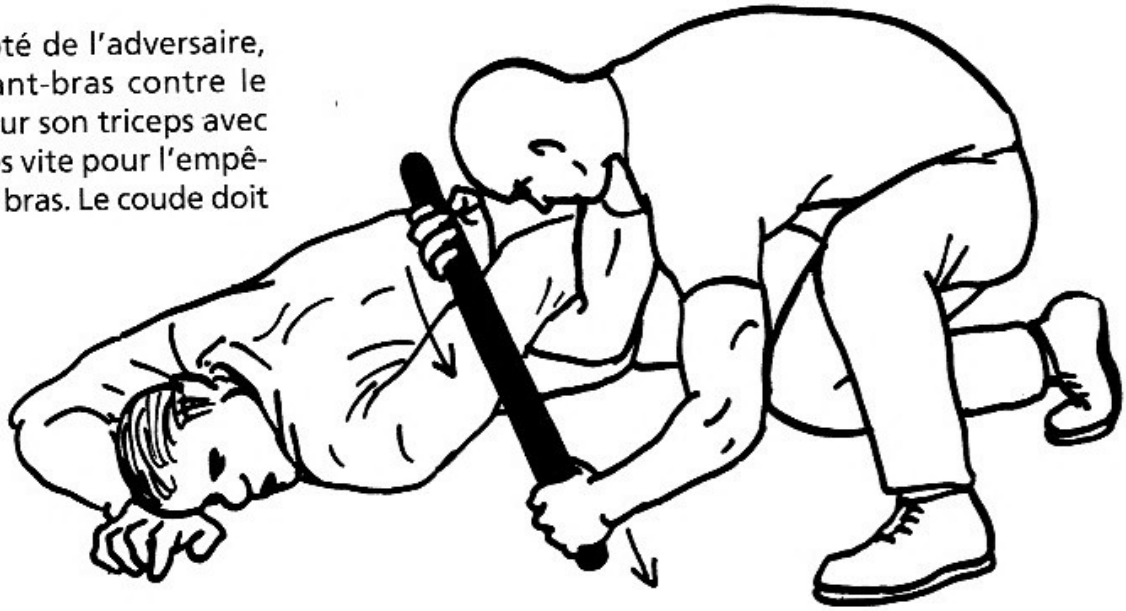
Avancer vers l'adversaire, par la droite, dissimuler le tonfa derrière les jambes.

Placer la poignée du tonfa derrière son triceps, la main droite en protection du visage.



La main droite passe entre le bras gauche et le corps de l'adversaire et vient saisir le talon du tonfa.

Se placer alors à côté de l'adversaire, lui maintenir l'avant-bras contre le biceps et appuyer sur son triceps avec la poignée. Agir très vite pour l'empêcher de tourner son bras. Le coude doit être en bas.

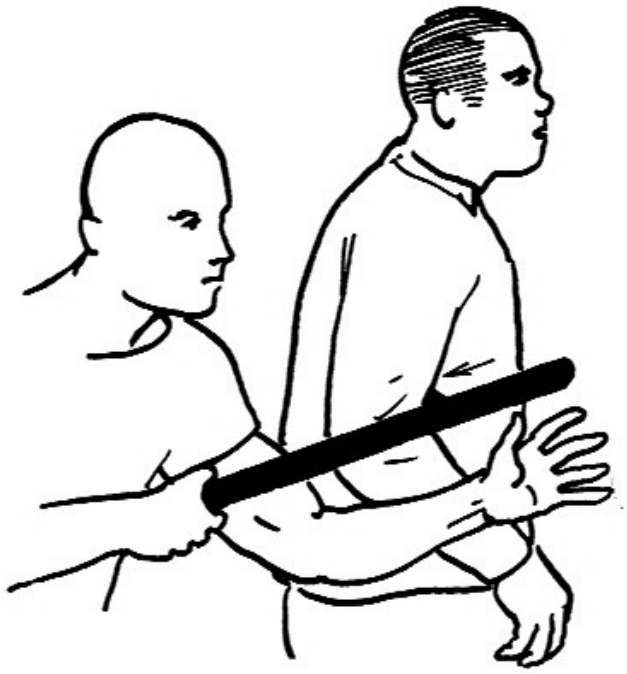


Poursuivre en avançant et en descendant le tonfa afin de faire tomber l'adversaire à plat ventre.

Moyen d'amener par un contrôle du bras droit (par derrière)

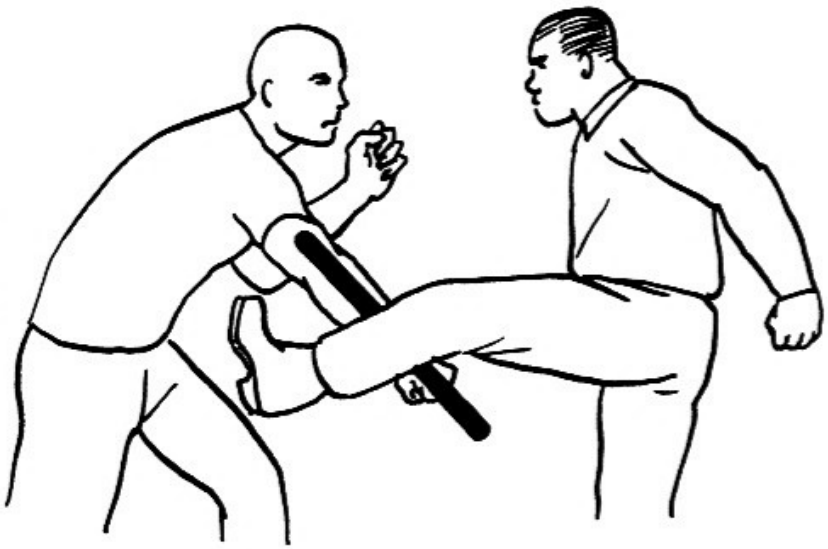
Le tonfa est tenu de la main droite par la pointe.

Accrocher la saignée du coude avec la poignée puis enrouler le bras gauche autour du tonfa en bloquant l'avant-bras de l'adversaire. Remonter la main gauche et saisir la poignée.

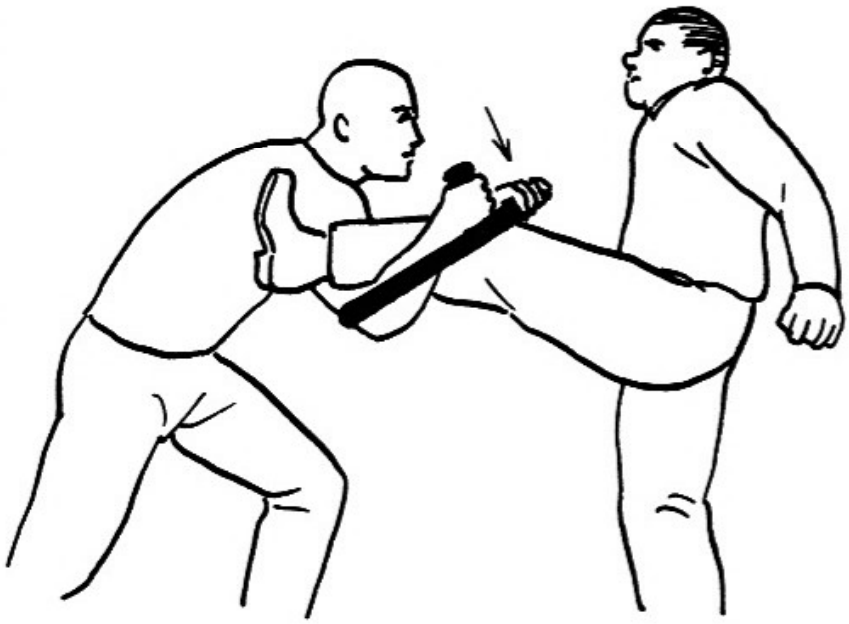


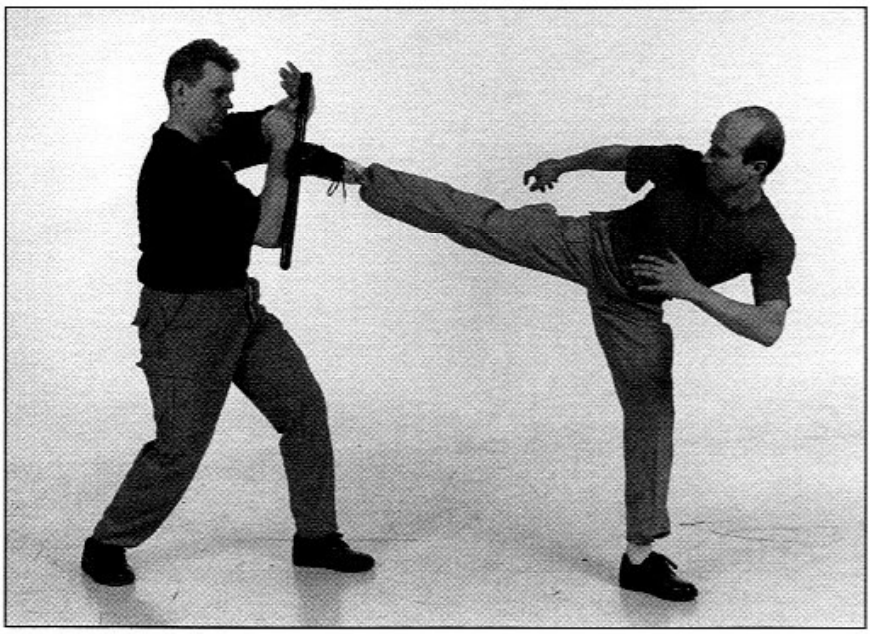
Blocage des coups de pied et clés de jambe

Comme pour tout blocage, le tonfa est plaqué contre l'avant-bras droit, la poignée tenue fermement, afin de bloquer le coup de pied au milieu du tibia, en avançant légèrement le corps. La main gauche est en protection du visage.



Une fois le coup bloqué, enrouler la jambe de l'adversaire avec le bras droit. Son mollet vient alors se poser dans la saignée du coude. Le tonfa (au niveau de la poignée) vient appuyer sur le tibia ou le genou. La main gauche vient saisir le tonfa et appuie. Avancer jusqu'à ce que l'adversaire soit au sol. Maintenir la clé pour le contrôle.

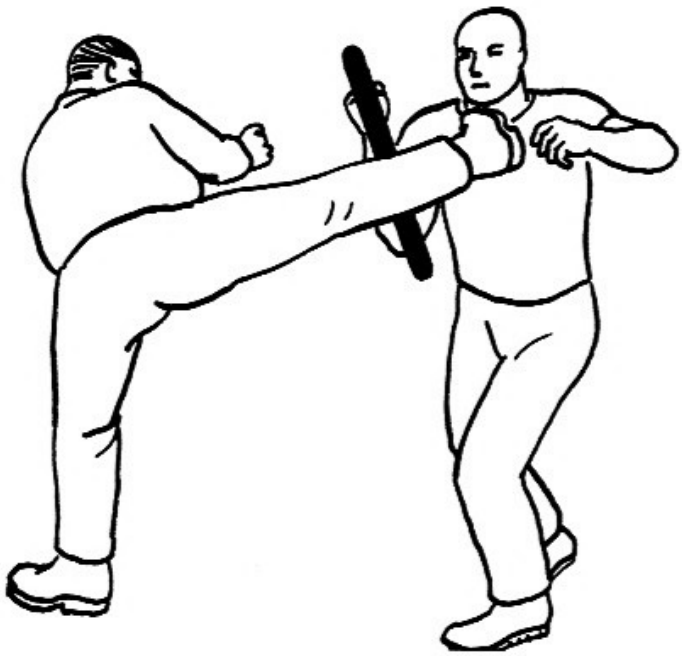




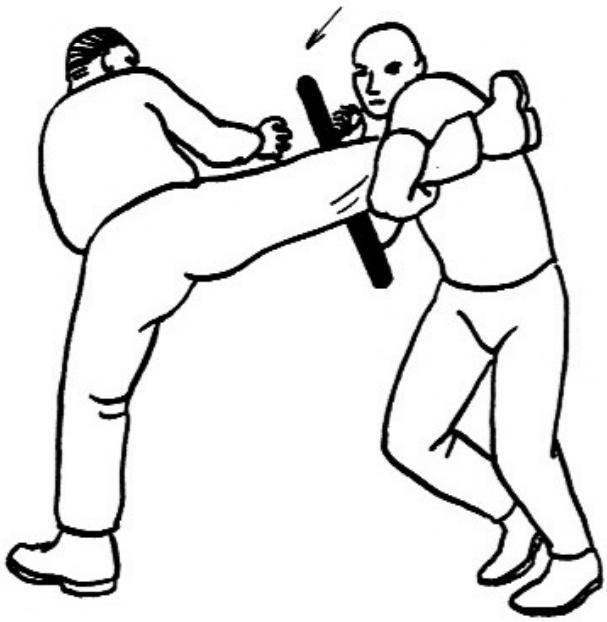
Blocage d'un coup de pied de côté.

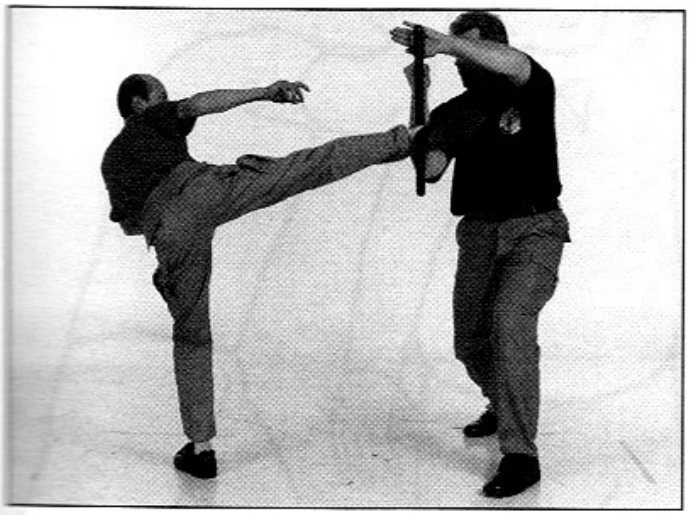
Blocage des coups de pied circulaires et clés de jambe

Le tonfa plaqué contre l'avant-bras droit, bloquer le coup de pied circulaire par un atémi sur le tibia en effectuant une légère rotation à gauche.

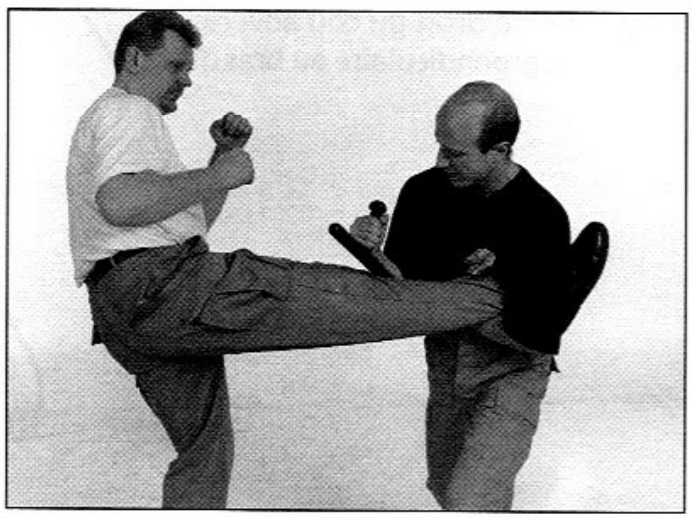


Une fois le coup bloqué, saisir la jambe avec le bras gauche et appuyer fermement le corps du tonfa sur la face interne du genou de manière à faire tomber l'adversaire. Enchaîner avec une clé de jambe ou cheville.





Blocage d'un coup de pied circulaire.



Clé de jambe.

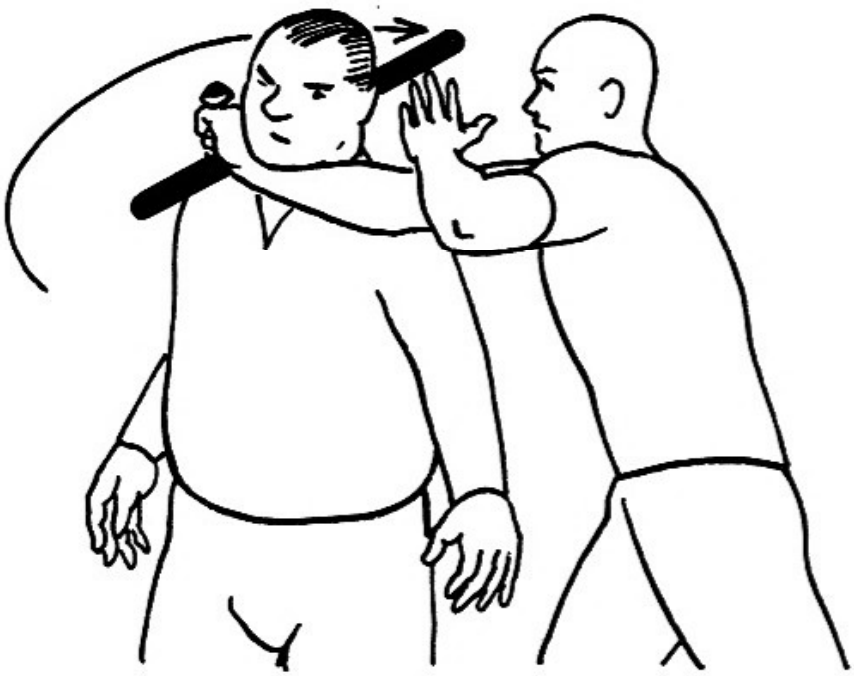
En raison du stress lié à l'action, il est très difficile de maîtriser sa force. Mieux vaut donc éviter de placer le tonfa directement sur la gorge de l'agresseur afin de ne pas courir le risque de graves lésions sur le larynx ou sur la nuque ce qui pourrait aussi endommager les cervicales ! Privilégions les étranglements, c'est l'avant-bras qui est alors en contact avec la gorge, du moins partiellement.

Etranglement en ciseau

Le tonfa est tenu à deux mains.

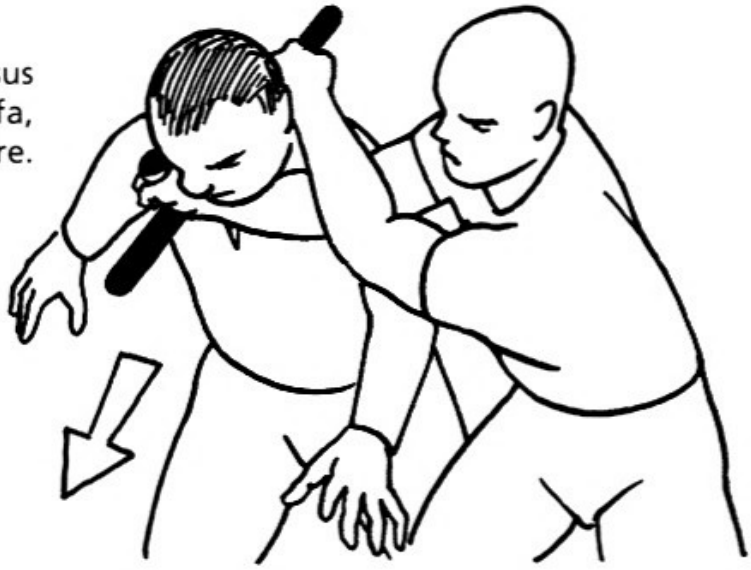
S'approcher de l'adversaire de son côté gauche ou par-derrière.

L'avant-bras droit vient se plaquer contre la gorge de l'adversaire. Le tonfa fait une rotation et vient se mettre contre le côté droit du cou adverse. Le tonfa est perpendiculaire au bras droit.



Étranglement en ciseau

La main gauche vient en passant au-dessus du bras droit saisir la pointe du tonfa, réalisant un ciseau sur le cou de l'adversaire.

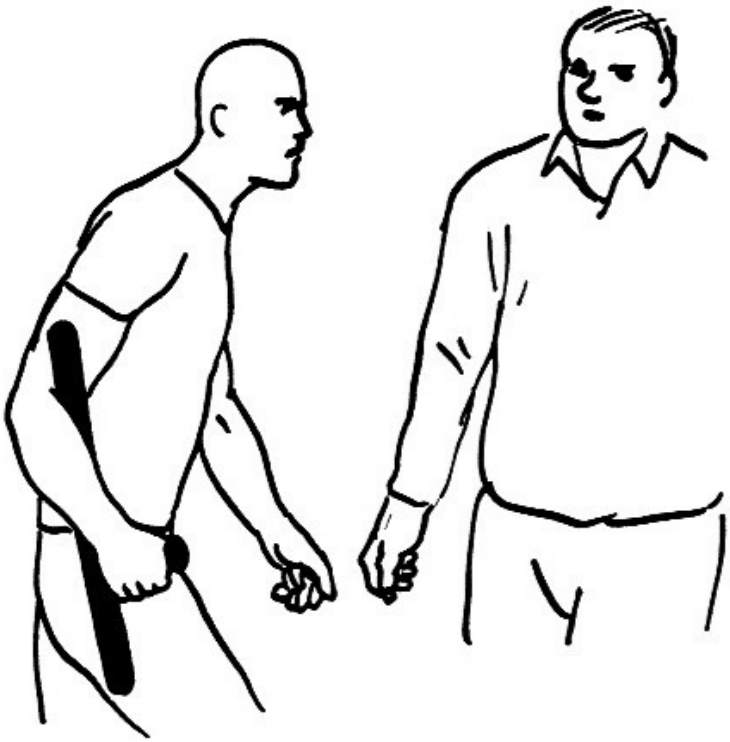


De suite et sans déplacement pousser vers le bas pour effectuer une mise au sol. Le genou droit fait pression sur le dos, le bras gauche appuie la tête contre le sol.

Récupérer le tonfa.

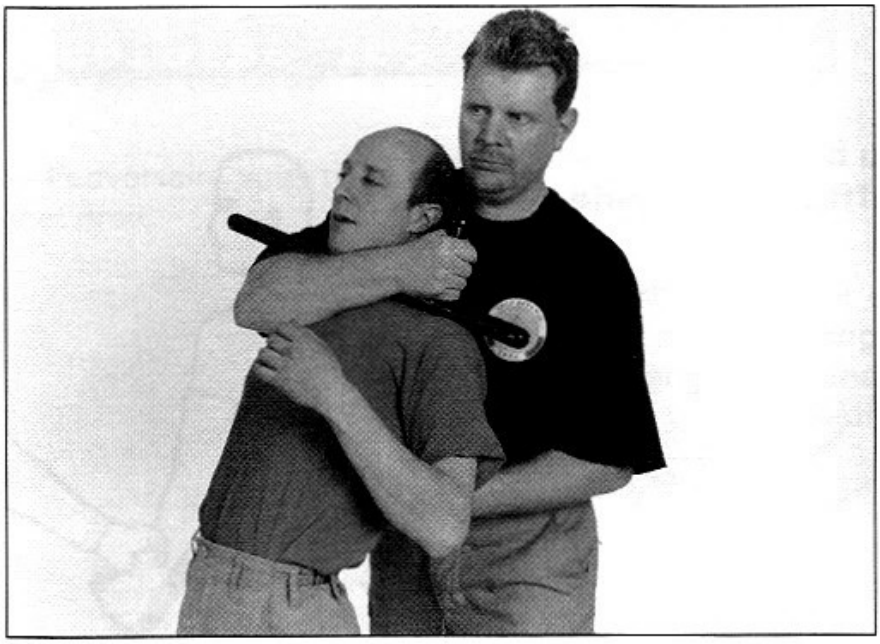
Étranglement par l'arrière avec l'avant-bras par la droite

Le tonfa est tenu de la main droite par la poignée, le talon devant, la pointe dans le creux de l'avant-bras.



Avancer de trois quarts à la droite de l'adversaire. Lui saisir le poignet droit.

Remonter dans le même temps l'avant-bras de l'adversaire dans le dos et se placer derrière lui. Le bras droit avec le tonfa vient lui entourer le cou et réaliser un étranglement au niveau de l'avant-bras. Ramener le bras le plus loin possible afin de lui entourer complètement le cou.



Étranglement par l'arrière avec l'avant-bras par la droite.

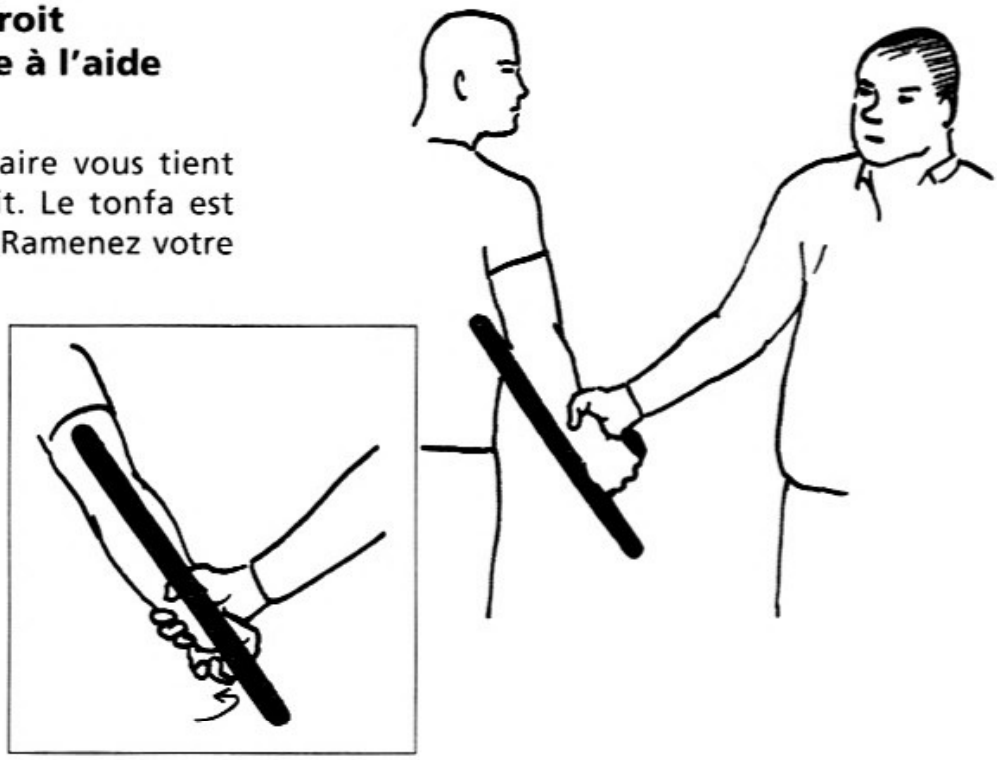
Etranglement arrière avec l'avant bras depuis la gauche

Le tonfa est tenu de la main droite, la pointe du tonfa repose dans le creux du coude. Approcher de l'adversaire par la gauche, en même temps la main gauche vient saisir depuis le bas le poignet gauche adverse et le plie vers l'arrière.

L'avant-bras droit vient enrouler le cou. Se déplacer et se coller dans son dos, tirer le bras avec le tonfa le plus en arrière possible.

Dégagement du bras droit sur une saisie effectuée à l'aide du bras droit

La main droite de l'adversaire vous tient fermement le poignet droit. Le tonfa est plaqué contre l'avant-bras. Ramenez votre bras contre votre intérieur.

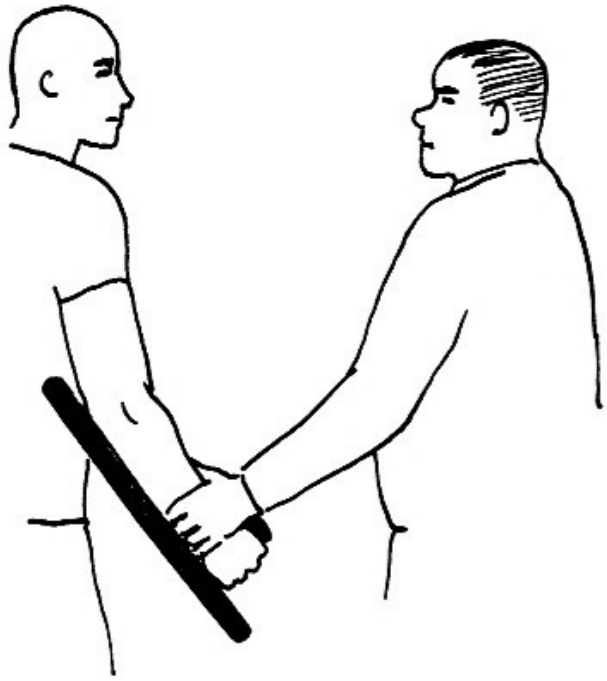


Déplacez-vous en même temps vers l'extérieur en remontant légèrement votre avant-bras de manière à poser le talon du tonfa sur l'avant-bras de l'adversaire.

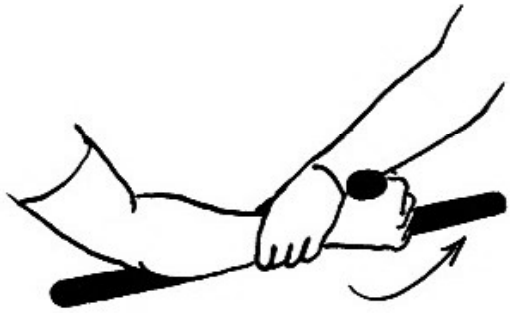
Appuyez fermement le talon du tonfa sur l'avant-bras jusqu'à ce que la pression torde le poignet de l'adversaire et le fasse lâcher prise. Puis remettez-vous en garde, le tonfa plaqué contre l'avant-bras, la main gauche en protection du visage.

Dégagement du bras droit sur une saisie effectuée à l'aide du bras gauche

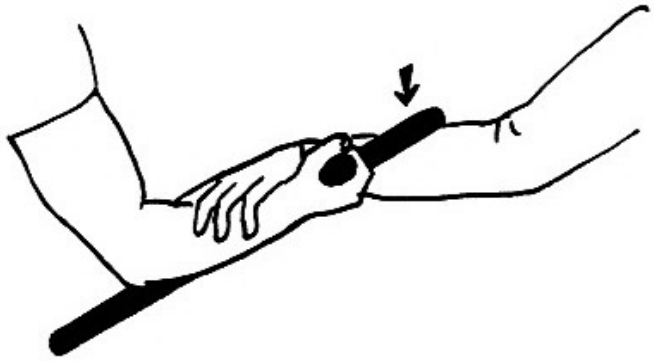
La main gauche de l'adversaire vous tient fermement le poignet droit.



Déplacez votre avant-bras vers l'extérieur et pivotez dans le même temps vers l'extérieur de l'adversaire. Remontez votre avant-bras de manière à poser le talon du tonfa sur son avant-bras.

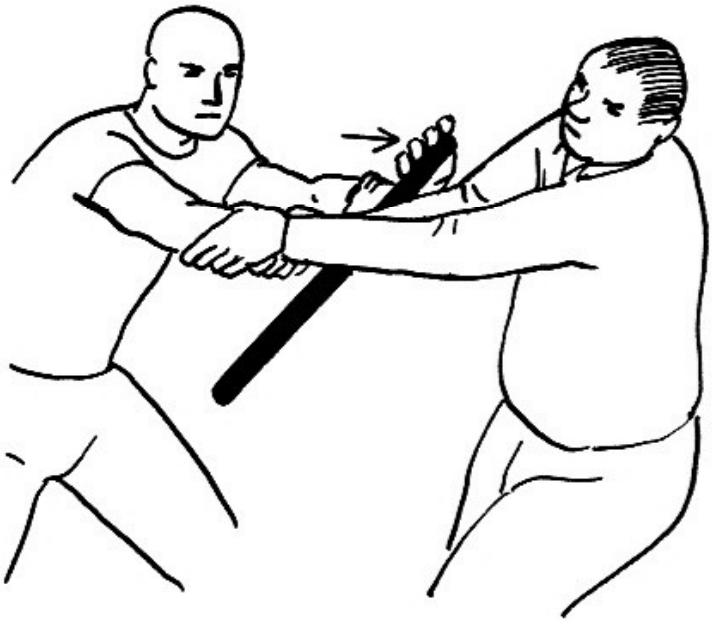


Appuyez fermement sur l'avant-bras jusqu'à le faire lâcher prise.



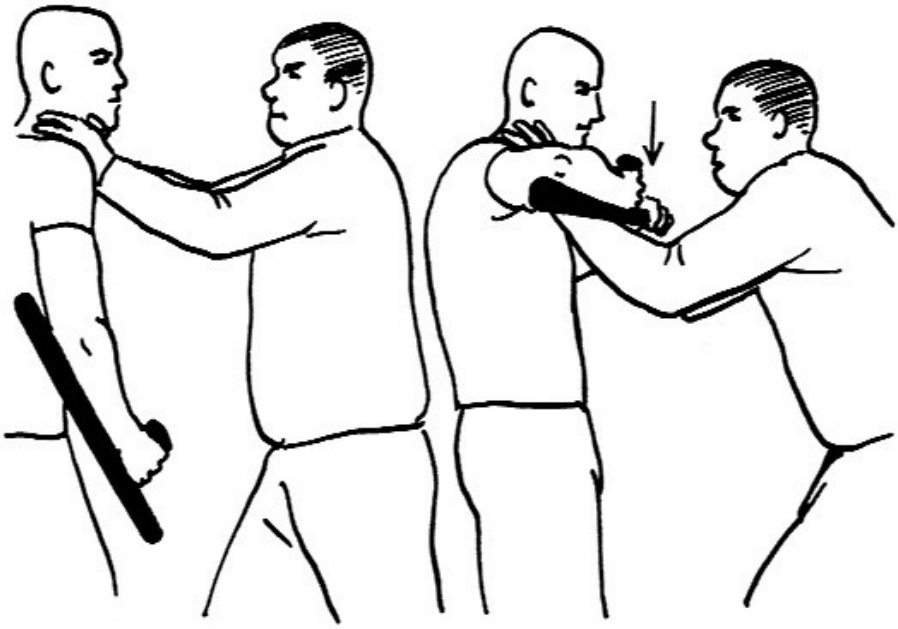
Dégagement sur une saisie à deux mains

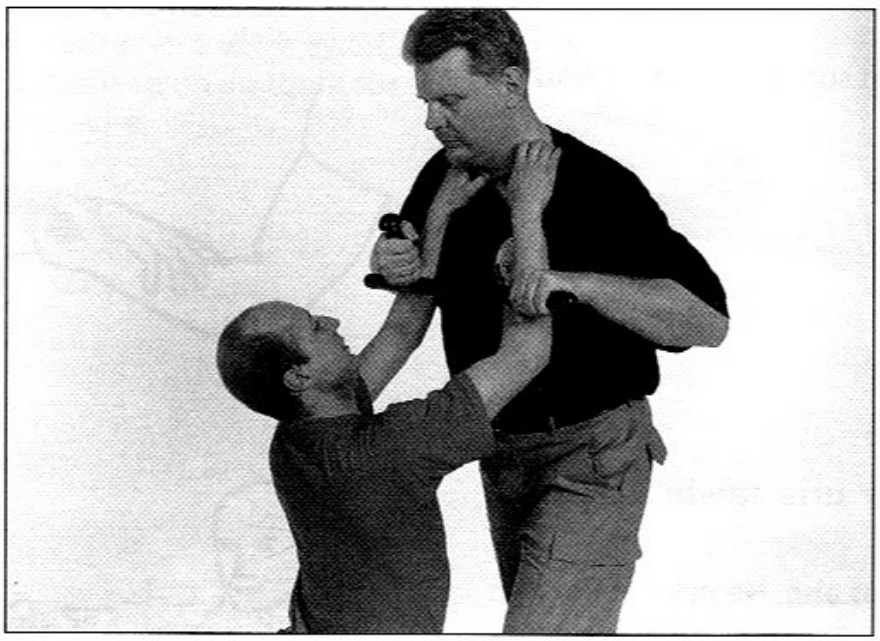
Choisir le côté le plus aisé. Ne pas oublier de déplacer votre corps du côté choisi. Puis agir de la même manière que ci-dessus.



Dégagement sur un étranglement à deux mains

Dès la saisie de votre gorge, réagissez immédiatement en posant le corps du tonfa sur les deux poignets de l'adversaire. Votre main gauche vient saisir le talon du tonfa. Appuyez fermement vers le bas jusqu'à ce que l'adversaire lâche prise.





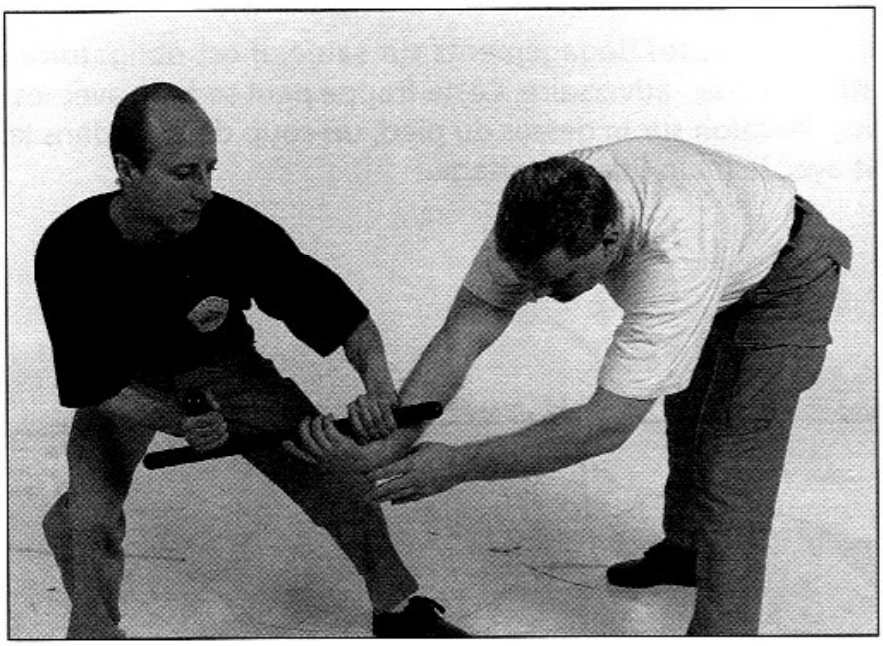
Dégagement sur un étranglement à deux mains.

Dégagement sur une saisie du corps du tonfa

Vous tenez le tonfa à deux mains, la droite sur la poignée, la gauche sur la pointe. L'adversaire saisit le corps du tonfa.

Effectuez une légère rotation de la pointe du tonfa vers l'extérieur.

Déplacez-vous en arrière afin de déséquilibrer l'adversaire. En même temps, appuyez la pointe du tonfa sur l'avant-bras de l'adversaire jusqu'à ce qu'il lâche prise.



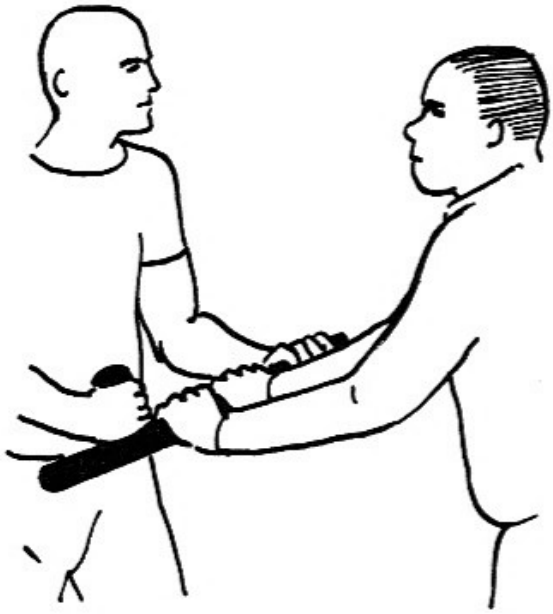
Dégagement sur une saisie du corps du tonfa.

Dégagement sur une saisie du corps du tonfa à deux mains

Le tonfa est tenu par la pointe et la poignée; l'adversaire vient saisir le corps du tonfa à deux mains.

Se déplacer vers l'arrière pour déséquilibrer l'adversaire et agir avec la pointe du tonfa.

Si la prise de l'adversaire est particulièrement forte, donner un coup de pied au tibia ou sur le pied.

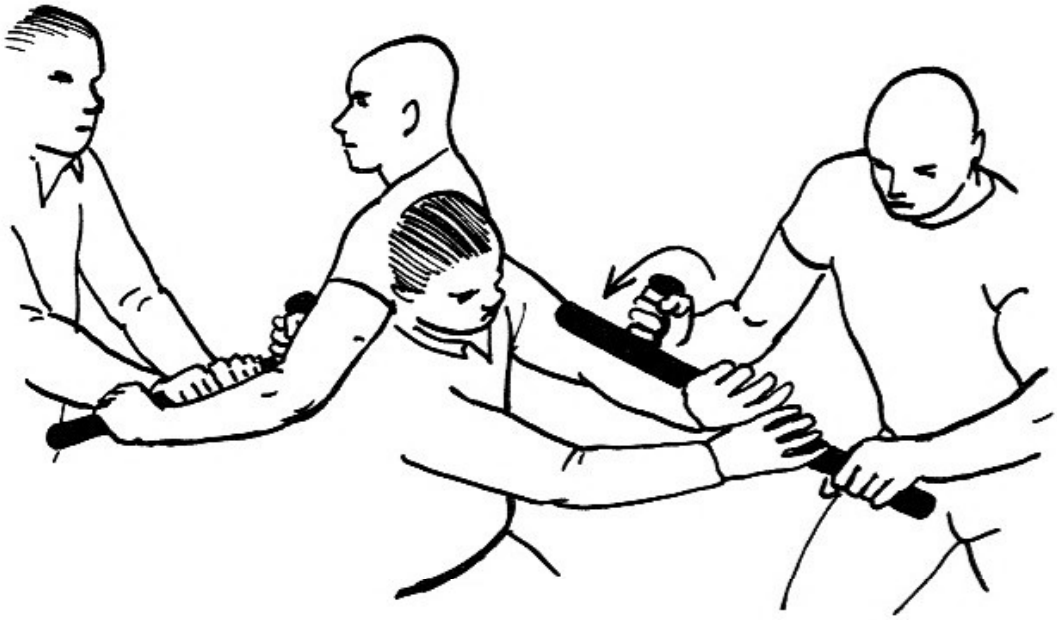


Pivoter vers l'extérieur afin que les deux poignets de l'adversaire se trouvent superposés, puis appuyer pour faire céder l'adversaire.

N.B. Afin de rendre efficaces les dégagements sur saisie, il est obligatoire de faire une frappe pour détourner l'attention de l'adversaire. Cette frappe peut se faire avec les pieds dans les tibias, ce peut être un coup de talon sur le dessus du pied, un coup de tibia dans les parties... elle peut se faire également avec la main libre au visage.

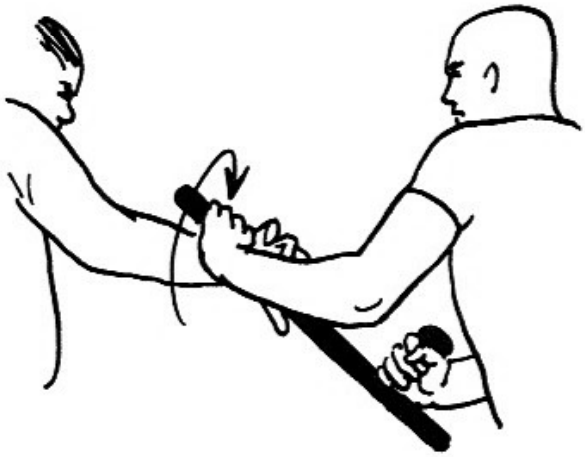
Dégagement du talon du tonfa

Comme pour se dégager d'une saisie du tonfa à deux mains, il s'agit, sur une tentative de saisie du talon, de pivoter de façon à pousser l'adversaire à lâcher prise. Afin de réussir ces dégagements, il est impératif d'agir immédiatement et de ne pas oublier de déséquilibrer l'adversaire vers l'avant ou vers l'arrière.



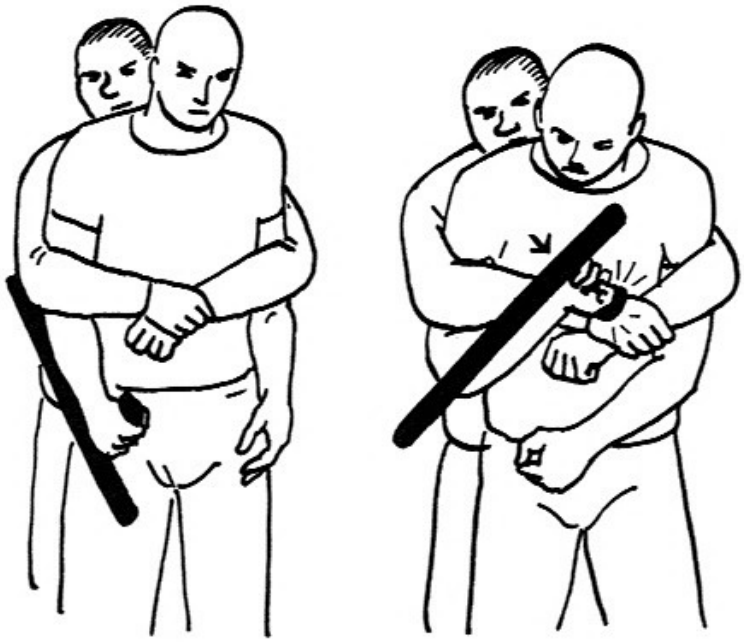
Dégagement sur une saisie des poignets

Pivoter pour appuyer avec la pointe du tonfa sur les avant-bras de l'adversaire.

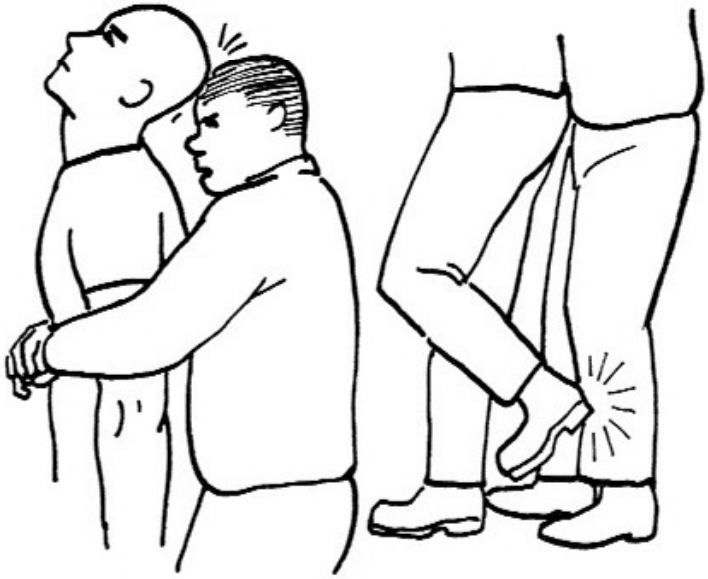


Dégagement sur une saisie au niveau du thorax (bras saisis)

Avec la main libre munie du tonfa, appuyez fermement la tête de poignée sur la main de l'adversaire ou éventuellement le poignet.

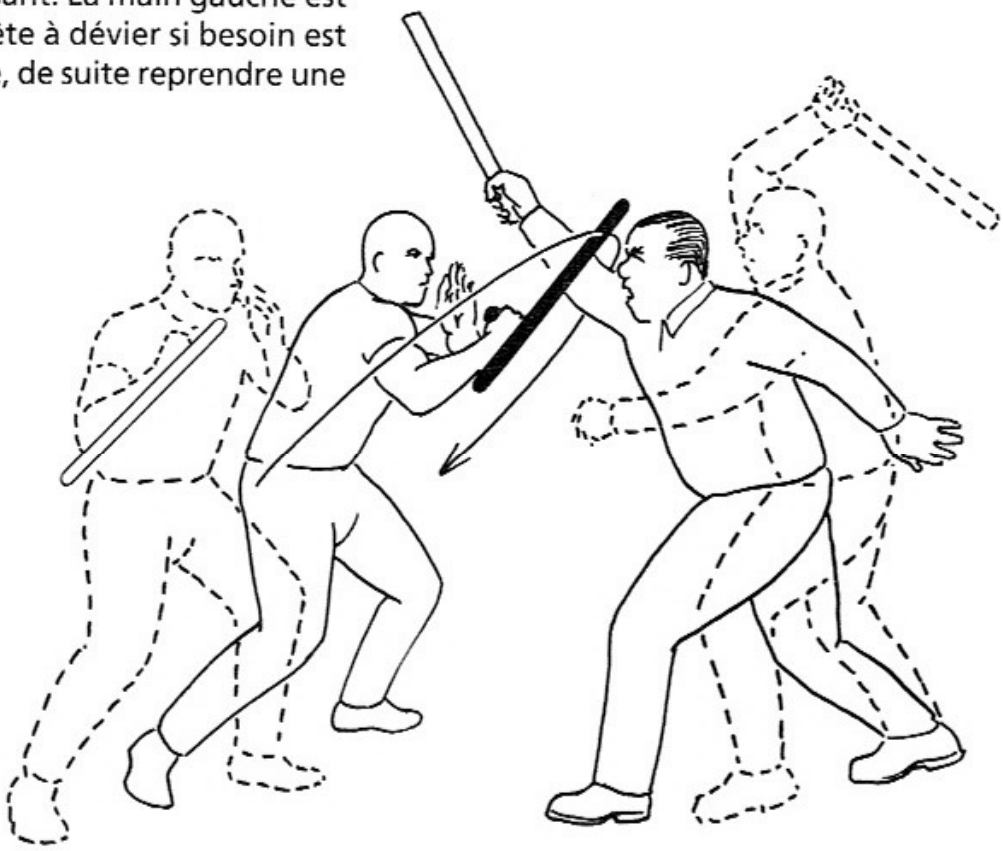


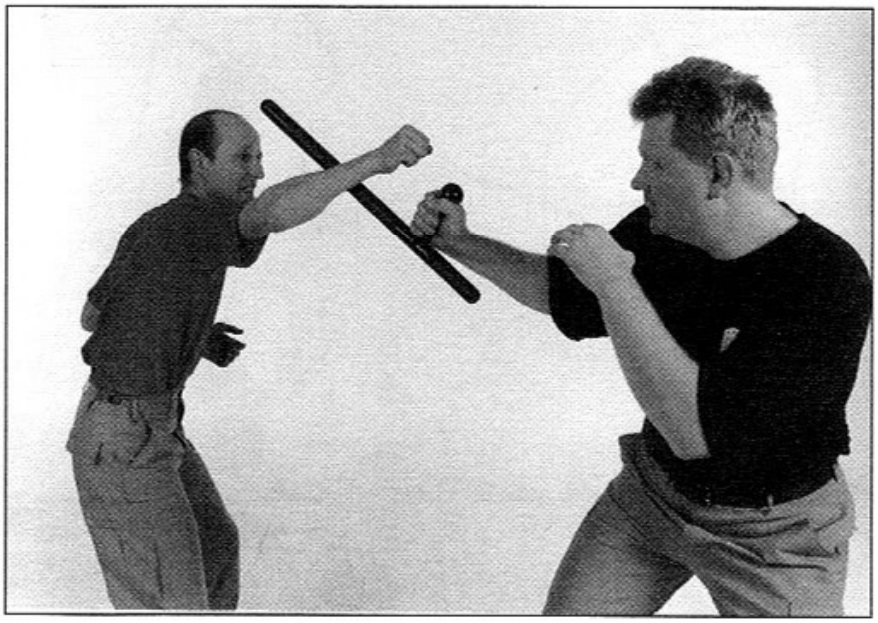
S'il est impossible de bouger le bras muni du tonfa, donnez un coup avec l'arrière de votre tête sur la face de l'adversaire, donnez un coup de talon contre le tibia de l'adversaire, écrasez les doigts de pieds ou saisissez les parties.



Défense face à une attaque au bâton

L'agresseur fait une attaque verticale de haut en bas avec un bâton. Avancer en désaxant le corps vers l'extérieur de l'attaque, en même temps faire une rotation du tonfa vers le haut à gauche et venir frapper le bras armé en passant. La main gauche est en protection du visage, prête à dévier si besoin est le bras armé. Après la frappe, de suite reprendre une distance de sécurité.





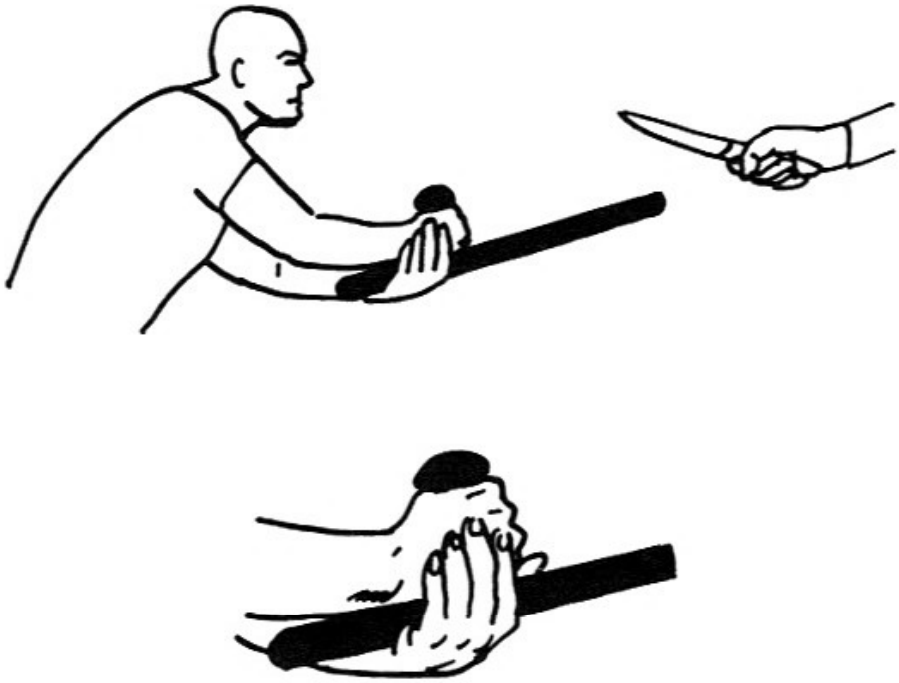
Défense face à une attaque au bâton

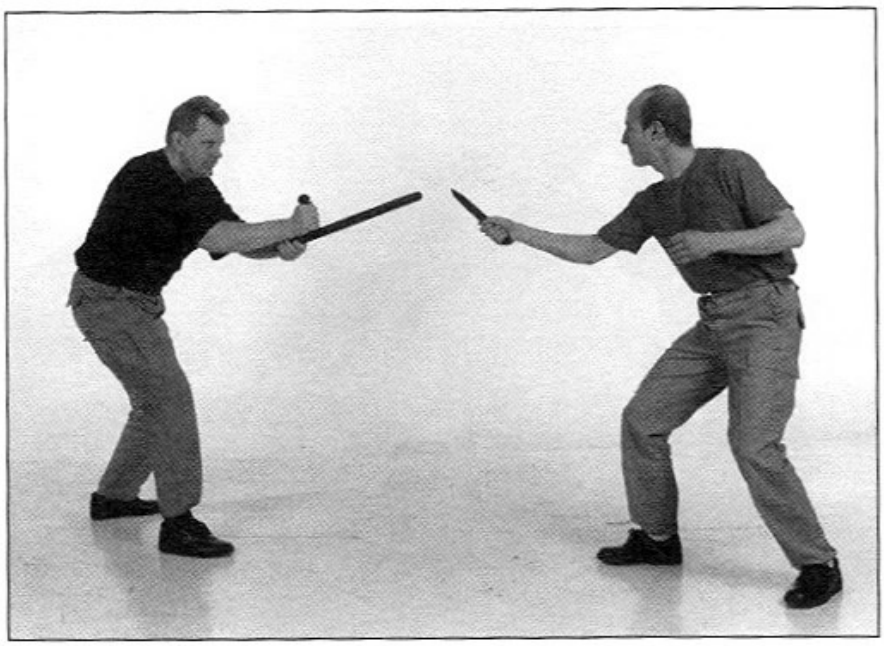
Défense contre une attaque au couteau

Se défendre contre une arme telle que le couteau est très difficile et dangereux. Il convient toujours d'éviter l'affrontement dans la mesure du possible. Il arrive cependant que l'on soit obligé de faire face. Les techniques suivantes seront d'un grand secours pour se dégager de ces attaques.

De toute évidence l'agresseur sait se servir de son couteau. Il ne cherche pas à frapper avec de grands coups «téléphonés», mais plutôt à couper. Il est très mobile et change son couteau de main régulièrement.

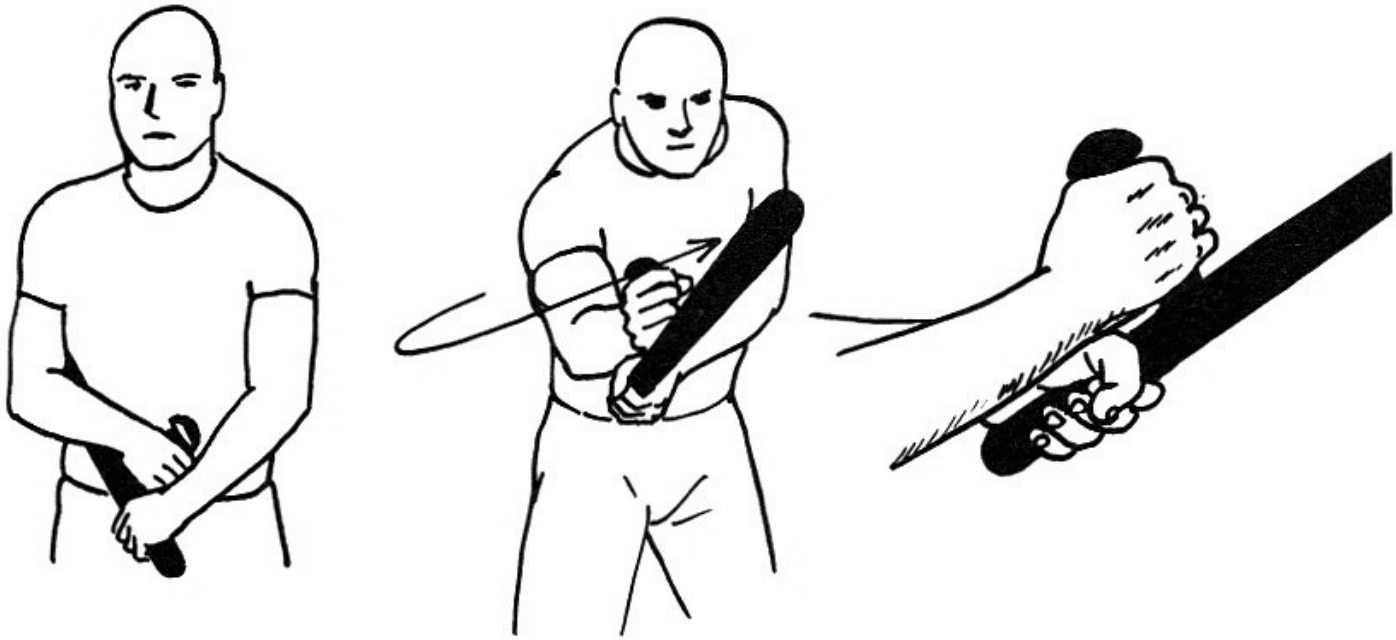
Tenir le tonfa à deux mains: main droite sur la poignée, main gauche en renfort par-dessous, la pointe du tonfa devant.





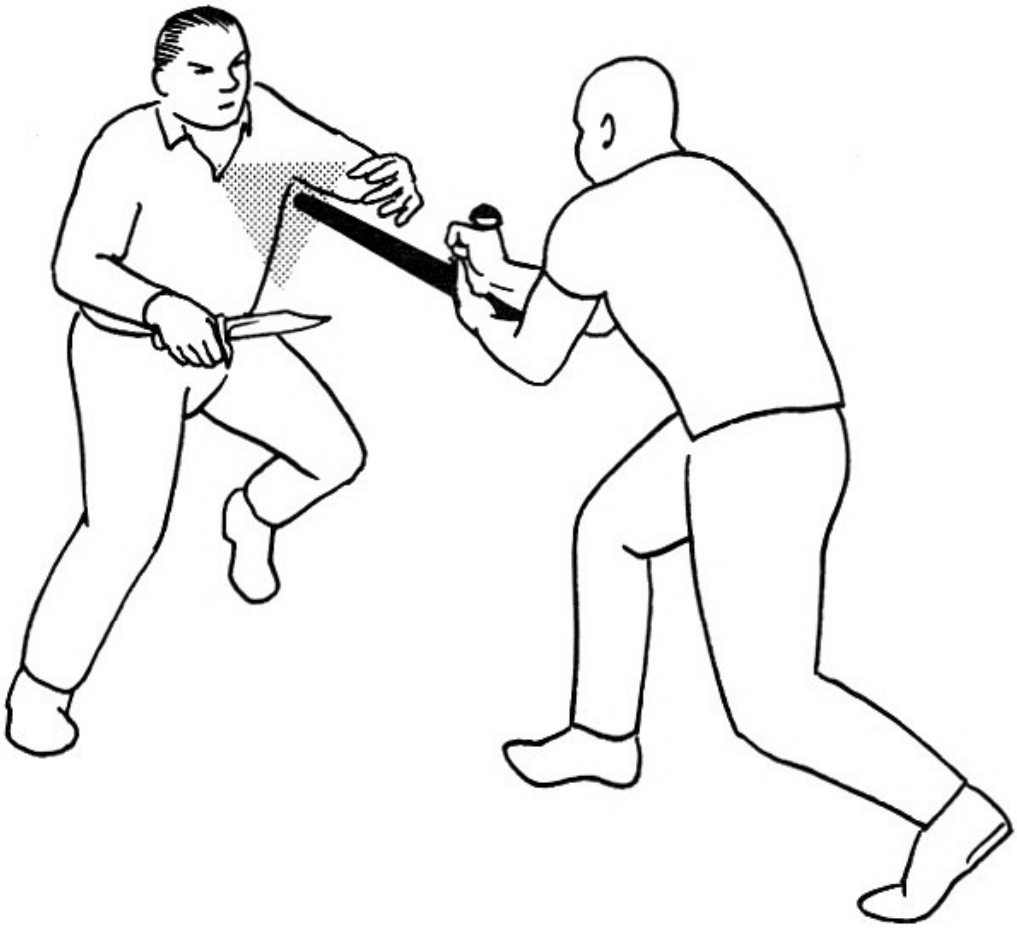
Défense contre une attaque au couteau.

On pourra tenir, pour une prise plus ferme, le talon du tonfa à pleine main.



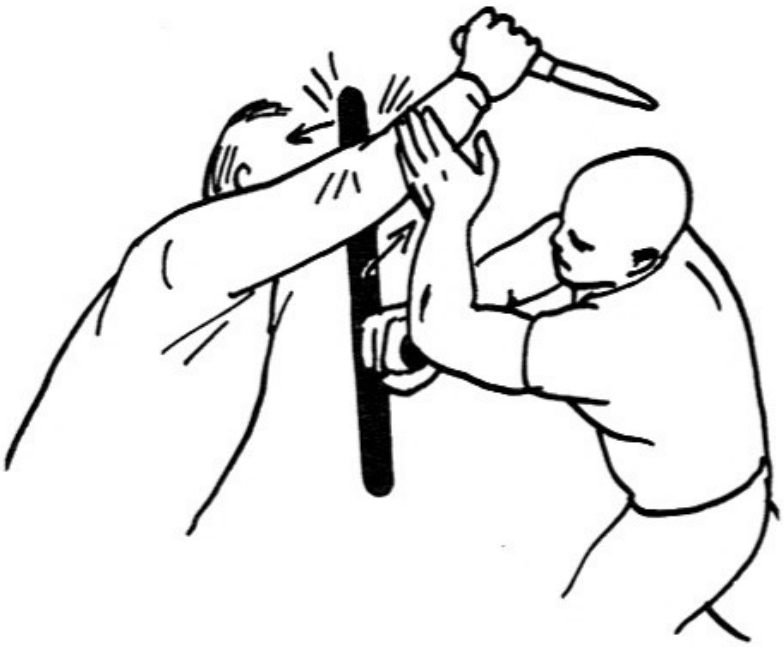
Tenir l'agresseur à distance en étant aussi mobile que lui, rester très concentré et ne pas le quitter des yeux.

Frappez les mains dès qu'il les avance. Repoussez-le en donnant un atémi à l'abdomen, frappez au niveau de la cuisse ou du genou.

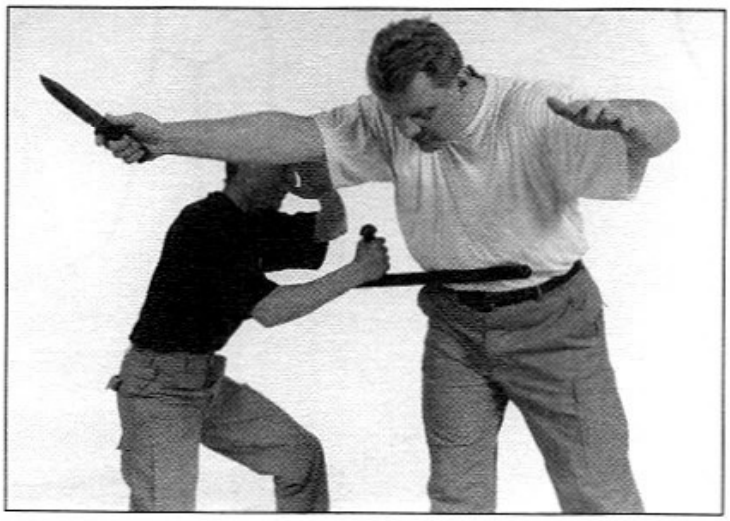


Frappe avec rotation du tonfa

Esquiver par une rotation du corps et frapper le bras, le poignet ou la main armée avec la pointe du tonfa par un mouvement circulaire.



On peut également frapper les jambes ou l'abdomen de l'adversaire en s'esquivant. La main gauche reste en protection du visage ou dévie éventuellement le bras de l'adversaire lors de l'esquive.



Frappe avec rotation du tonfa.

Blocage contre couteau avec dégagement du bras armé

Attaque verticale de haut en bas

Le tonfa est plaqué contre l'avant-bras et tenu de la main droite. Dès le début de l'attaque, avancer le bras avec le tonfa en direction du bras armé du couteau et bloquer le coup sèchement tout en désaxant légèrement le corps par rapport à l'attaque.

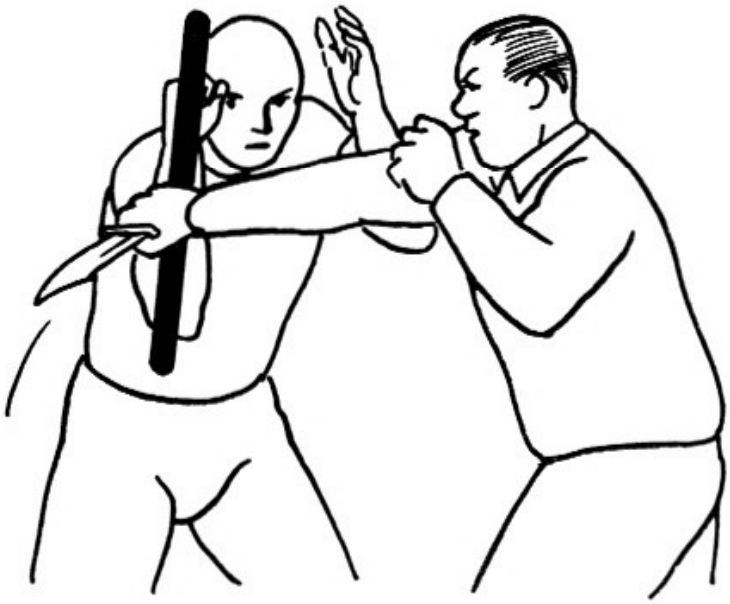
La main gauche vient frapper violemment le coude de l'adversaire pour dégager le couteau, dans le même temps faire un retrait arrière pour éviter un coup de couteau en retour.

De suite, prendre la position de combat sur une attaque au couteau, les mains tiennent la poignée et le talon du tonfa, la pointe devant.

Attaque horizontale venant de la droite

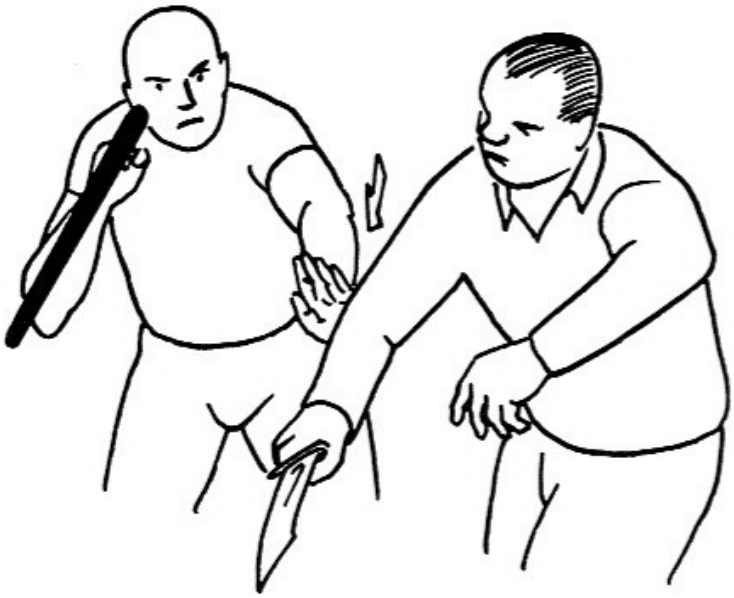
Même prise du tonfa. Faire une rotation du corps à droite de manière à être perpendiculaire au bras armé, le tonfa bien vertical bloque sèchement au niveau du poignet.

La main gauche est en protection haute.



De suite la main gauche frappe violemment le coude pour dégager le bras.

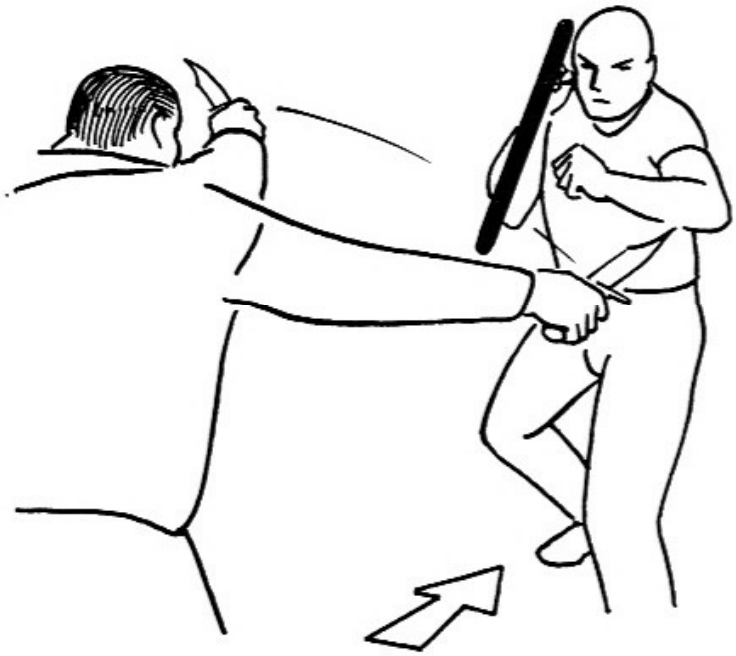
Retrait arrière et position de combat sur une attaque au couteau.



Attaque horizontale venant de la gauche

Même prise du tonfa. Faire une rotation du corps à gauche, bloquer au niveau du poignet en gardant le tonfa bien vertical.

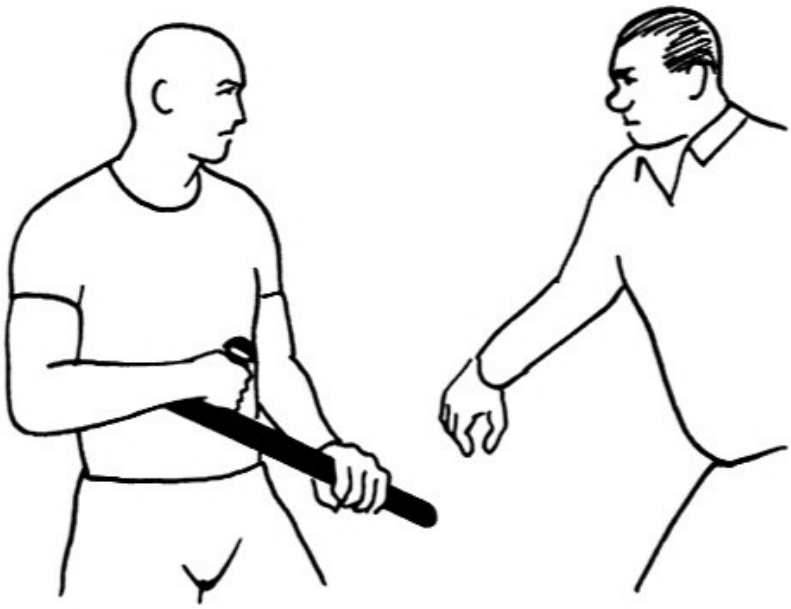
C'est un blocage-frappe, c'est-à-dire que l'on va frapper en bloquant, et immédiatement après, retrait arrière et position de combat.

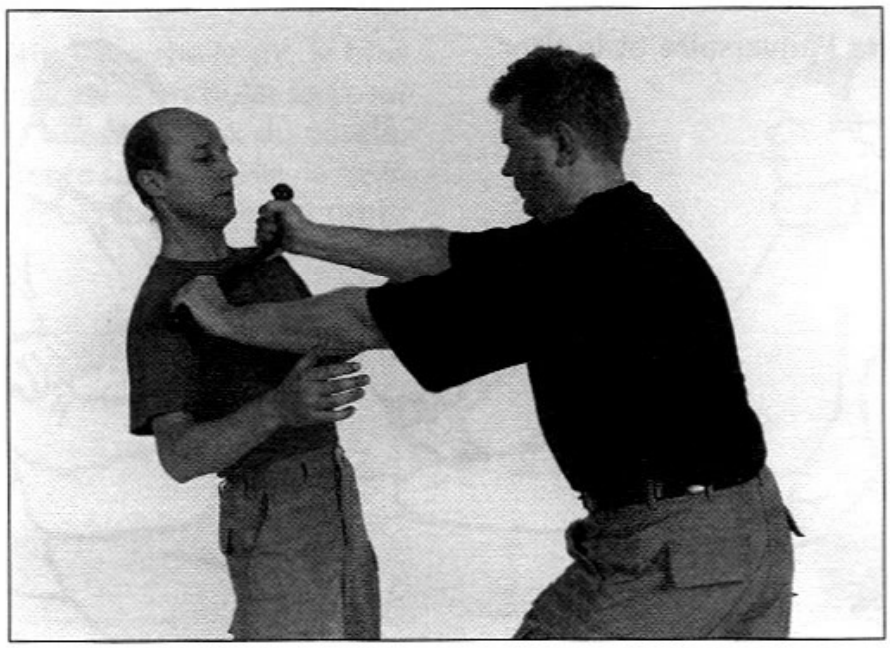


N.B. Attention, lors du dégagement du bras armé, il est nécessaire de le faire une fraction de seconde après le blocage ni plus ni moins.

Maniement pour repousser

Le maniement du tonfa nécessaire pour le blocage peut servir non seulement à arrêter un adversaire qui avance mais encore à le repousser. Une fois l'adversaire en déséquilibre, on peut se servir de la poignée afin de crocheter les membres pour le faire chuter. Éventuellement, crocheter la jambe droite avec votre jambe gauche (balayage).

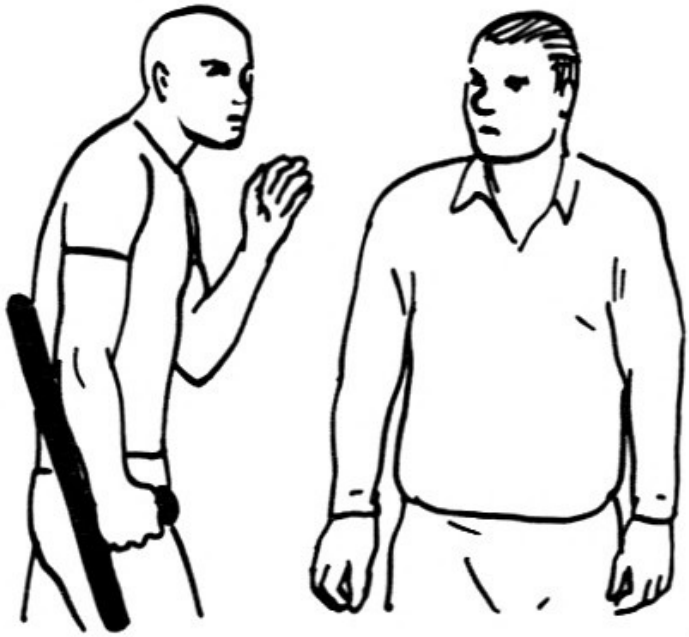




Maniement pour repousser.

Mise au sol d'un adversaire

Le tonfa est tenu de la main droite par la poignée, le talon devant. La main gauche en protection du visage, se positionner légèrement à la droite de l'adversaire.



Dès que l'adversaire bouge ou que le moment est venu d'intervenir, se déplacer vers l'adversaire. Effectuer en même temps une rotation avec le tonfa qui vient se plaquer contre la poitrine de l'adversaire. Puis la main gauche vient saisir la pointe du tonfa.

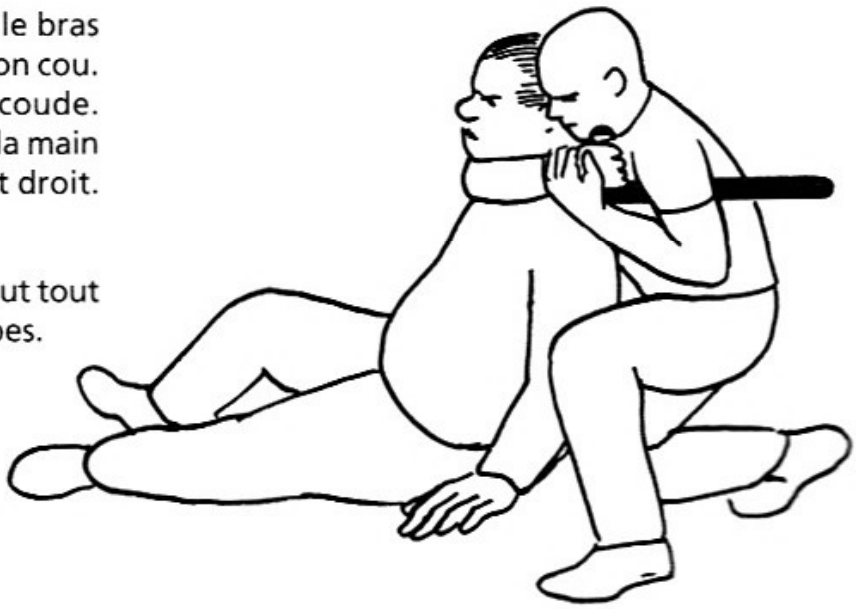
Se déplacer derrière l'adversaire et le tirer vers l'arrière.

En maintenant l'adversaire plaqué contre soi, donner un coup de genou derrière ses jambes pour le déséquilibrer en arrière.

Tout en maintenant la pression avec le tonfa, l'amener au sol.

Dès que son postérieur touche le sol, le bras droit vient immédiatement enrouler son cou. Sa gorge doit être dans le creux du coude. Mettre le corps du tonfa sous l'aisselle, la main gauche vient en renfort sur le poignet droit.

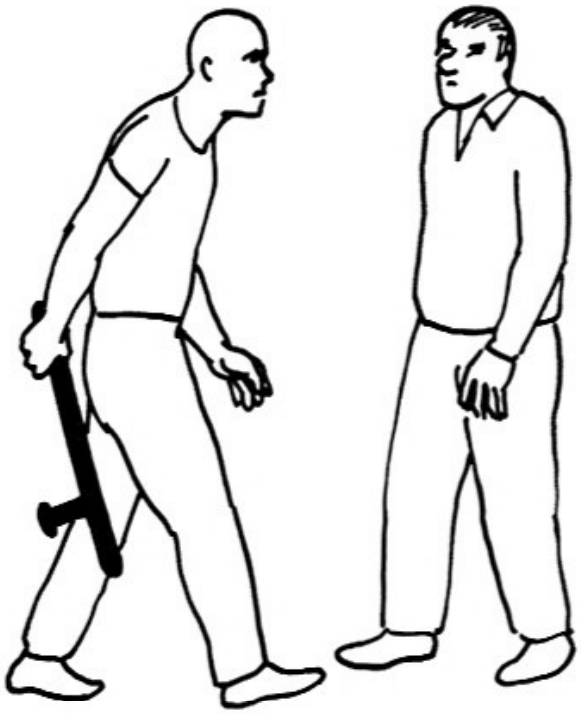
Au cas où l'agresseur se débat trop il faut tout lâcher, retrait et frappe dans les jambes.



Mise au sol par crochetage

Le tonfa est tenu de la main droite par la pointe, dissimulé derrière la jambe.

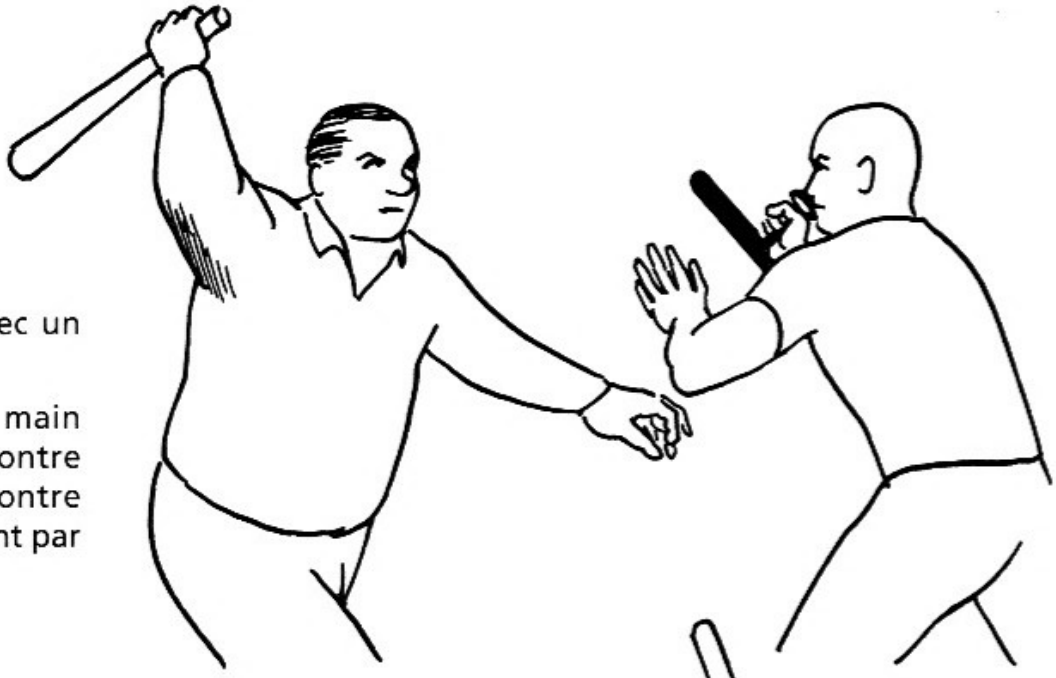
Approcher l'adversaire par la gauche.



En même temps, crocheter sa jambe gauche par la poignée au niveau du genou, tirer vers soi et pousser l'adversaire à l'aide de la main gauche au niveau de l'abdomen.

Une fois au sol, continuer avec les points de pression ou un étranglement.

Mise au sol sur attaque haute ou directe



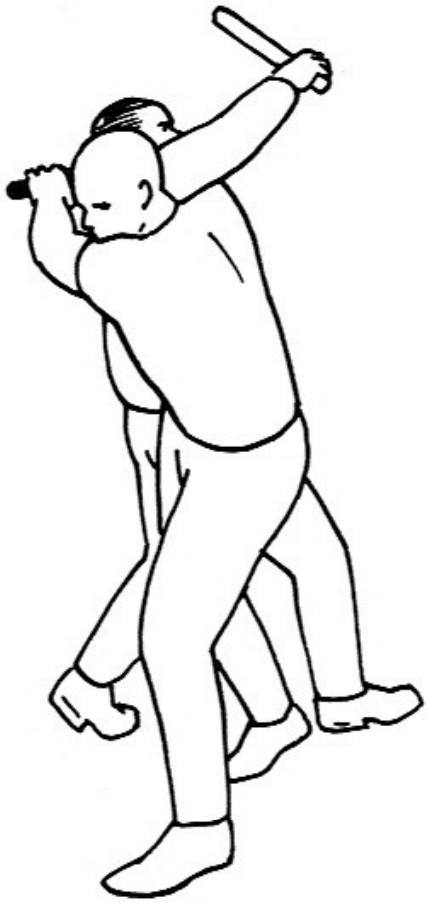
L'adversaire attaque avec un bâton de haut en bas.

Le tonfa est tenu de la main droite bien plaqué contre l'avant-bras. Avancer contre l'adversaire en se désaxant par rapport à l'attaque.

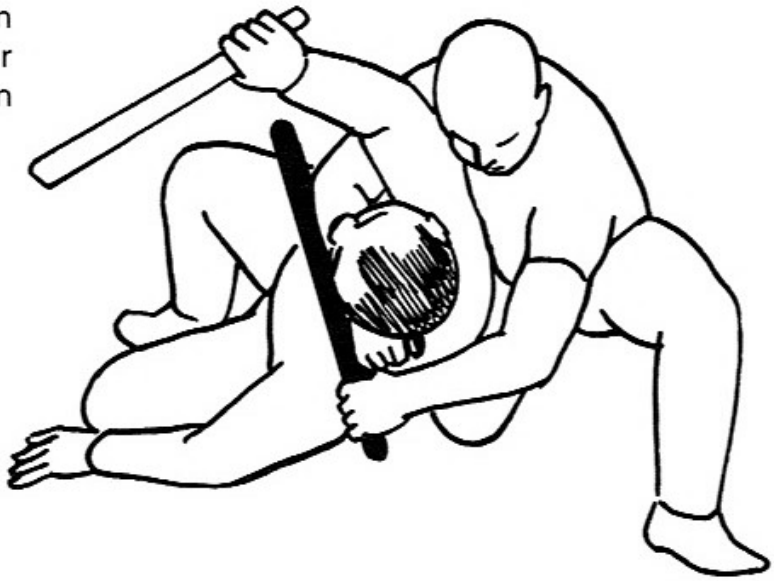
La main gauche vient dévier le bras armé, le bras avec le tonfa passe du côté gauche du cou de l'adversaire.

Vue de l'autre côté.

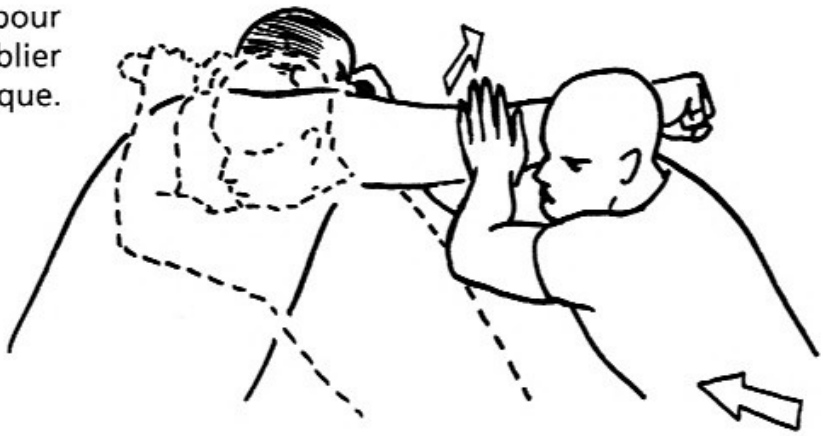
Une fois au contact, la main gauche vient saisir la pointe du tonfa afin de renforcer la pression exercée sur son cou et en même temps le déséquilibrer en arrière.



Continuer le déséquilibre en s'aidant d'un fauchage de la jambe droite et amener l'adversaire au sol. Attention de bien maintenir la pression sur le cou.



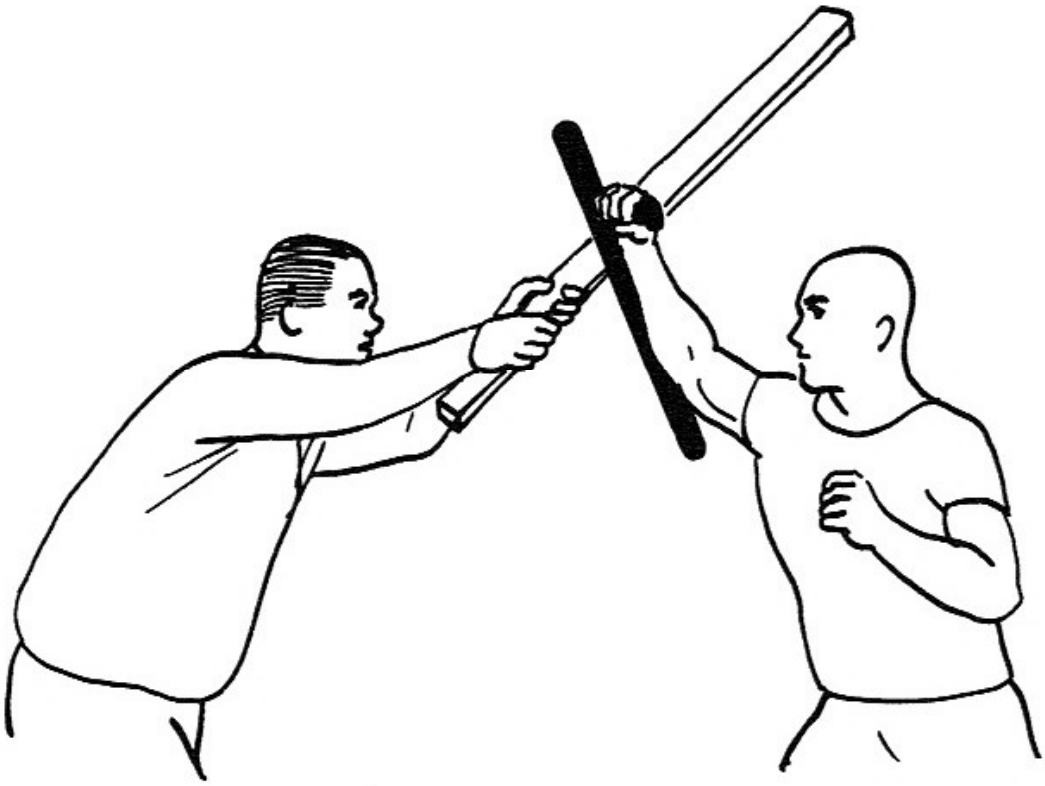
Cette technique est également valable pour une attaque de poing direct. Ne pas oublier le désaxage du corps par rapport à l'attaque.



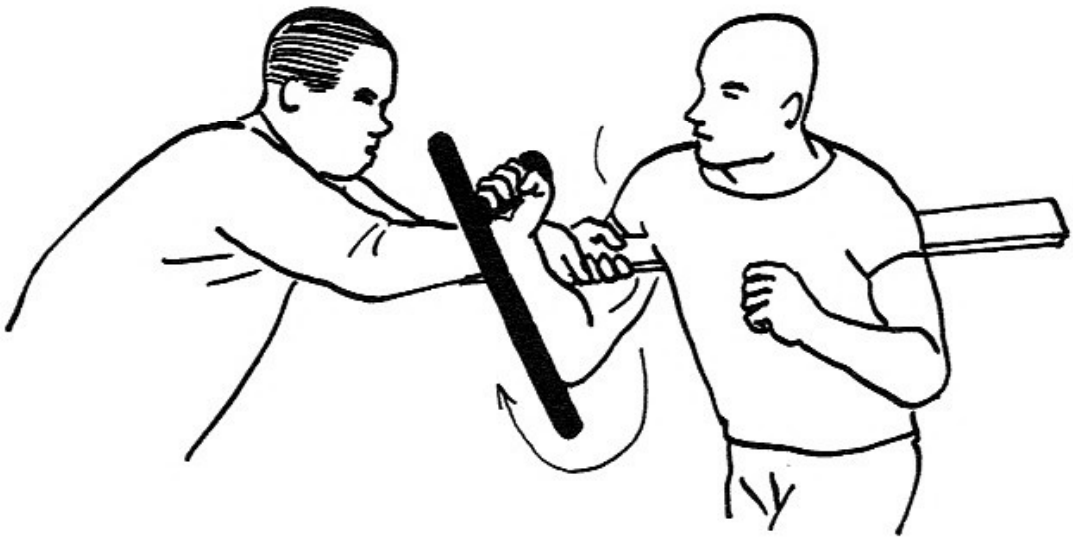
Attaque au bâton à la verticale (de haut en bas)

L'adversaire attaque avec une matraque, un bâton ou une batte de base-ball, par un mouvement vertical de haut en bas.

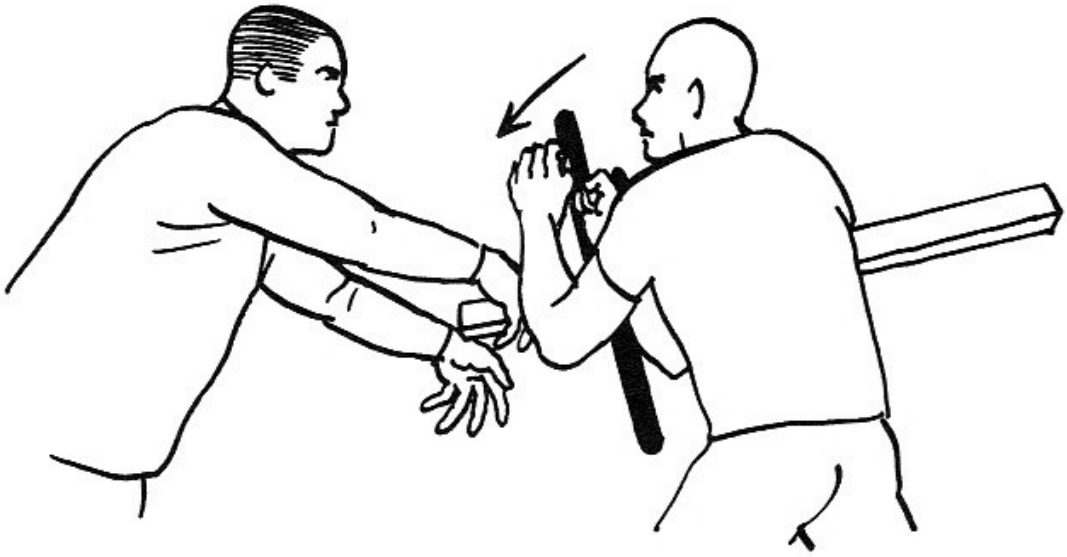
Être en position de garde, prêt à l'action, le tonfa plaqué contre l'avant-bras, la main gauche en protection du visage. Dès que l'adversaire passe à l'action, avancer et bloquer le bâton le plus près possible des mains de l'assaillant et dévier le bâton vers la droite.



Profitez de l'inertie du bâton pour le dévier vers l'extérieur droite. Enroulez le bâton avec votre bras de manière à le bloquer sous votre aisselle droite. La main gauche reste en protection du visage.

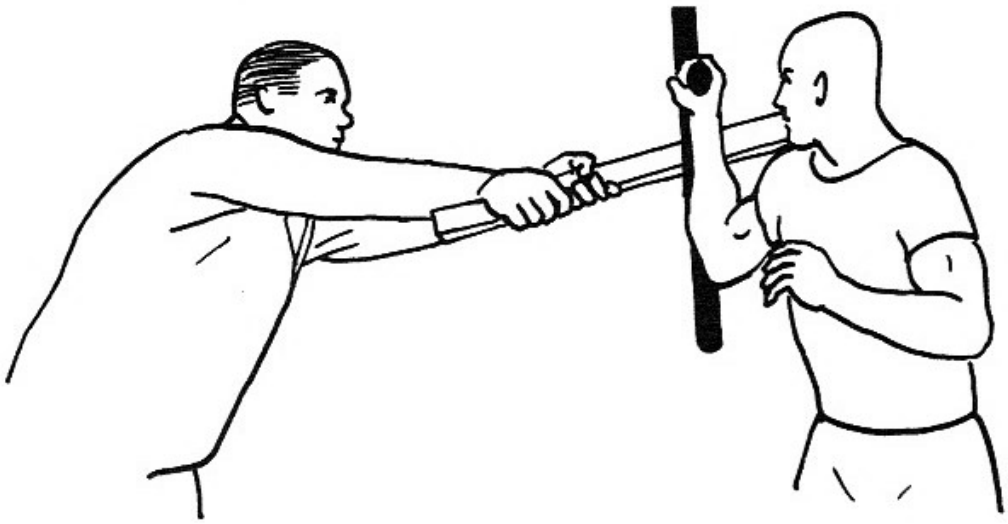


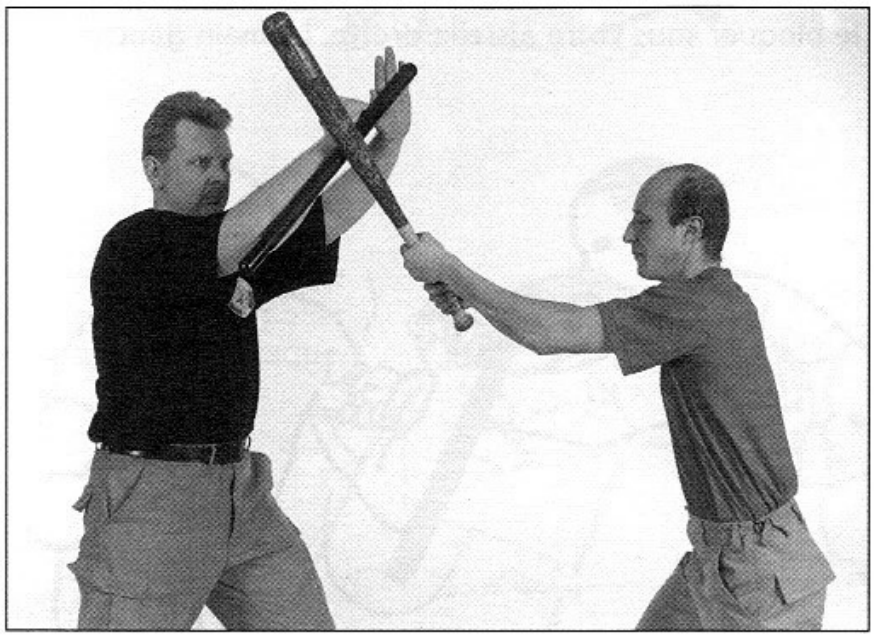
Se déplacer vers la gauche pour se retrouver parallèle au bras de l'adversaire et appuyer fermement avec la main gauche et le tonfa afin de faire lâcher la prise de l'adversaire. Garder le bâton sous l'aisselle, la main gauche en protection du visage. Revenir en position de garde.



Attaque au bâton à l'horizontale par la droite

Bloquer le coup avec le tonfa, plaqué contre l'avant-bras droit, puis enrouler le bâton de la même manière que pour l'attaque précédente.

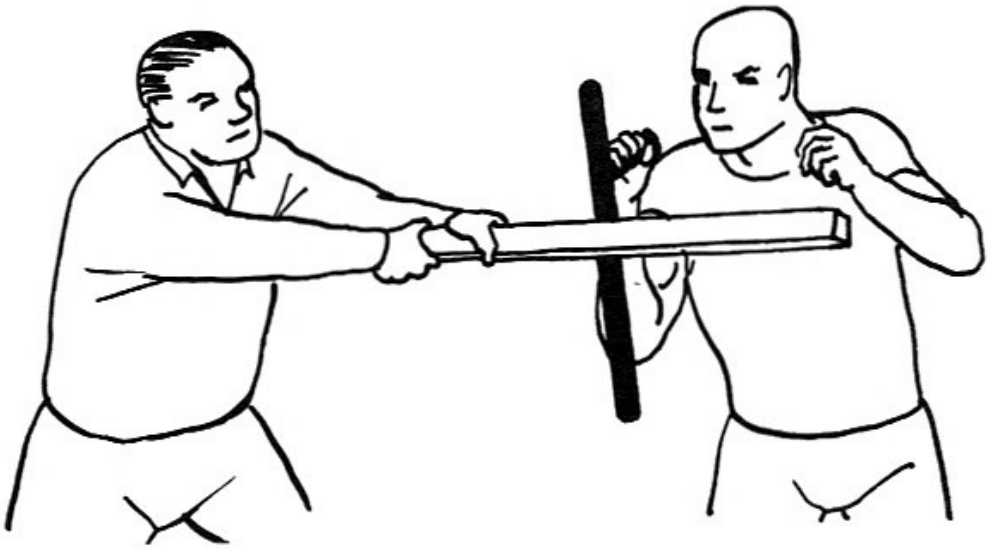




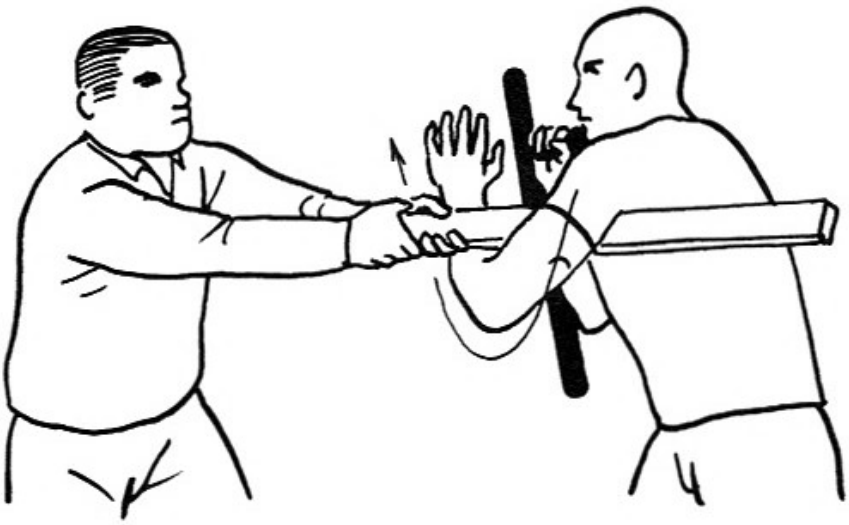
Blocage haut d'un coup de bâton.

Attaque au bâton à l'horizontale par la gauche

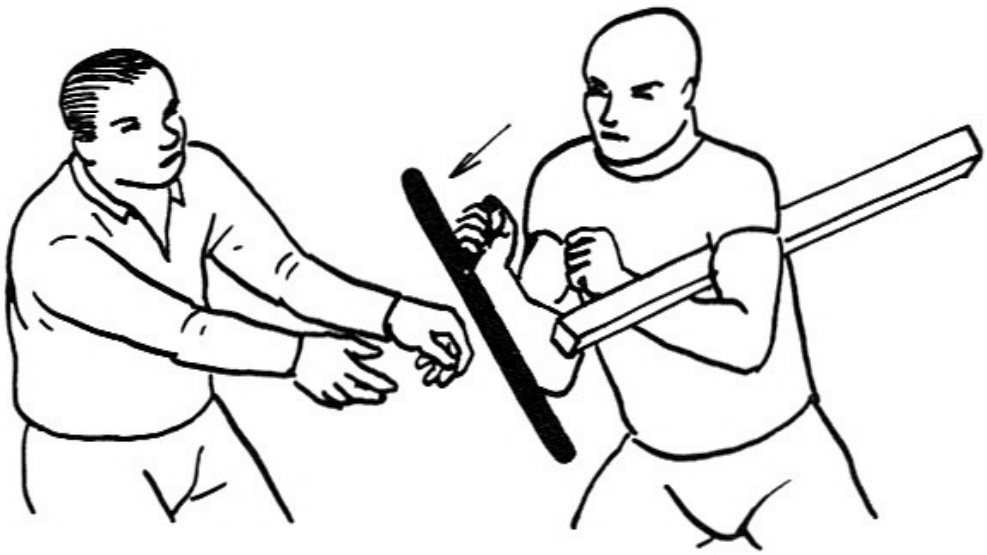
Bloquer le coup avec le tonfa, plaqué contre l'avant-bras droit, en effectuant une rotation vers la gauche. La main gauche reste en protection du visage.

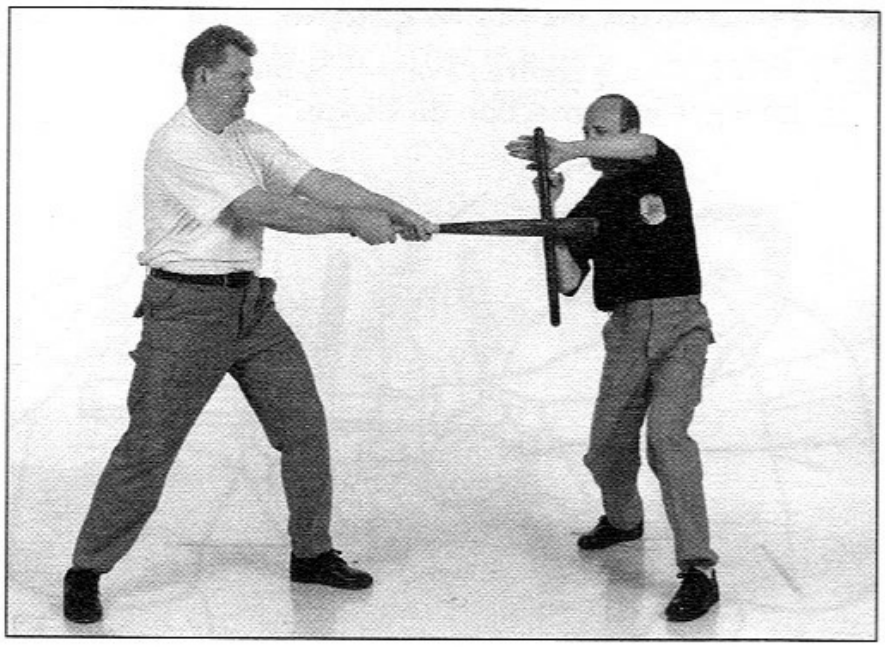


Enrouler le bâton de l'adversaire avec le bras gauche de manière à le bloquer sous l'aisselle. Le bras droit vient en protection du visage. Le tonfa est plaqué contre l'avant-bras droit.



Pivoter avec la jambe droite de manière à être parallèle au bâton, avancer et rabattre sèchement le tonfa contre les poignets de l'adversaire pour lui faire lâcher le bâton. Garder le bâton bloqué sous l'aisselle et se repositionner en garde, le tonfa plaqué contre l'avant-bras droit.

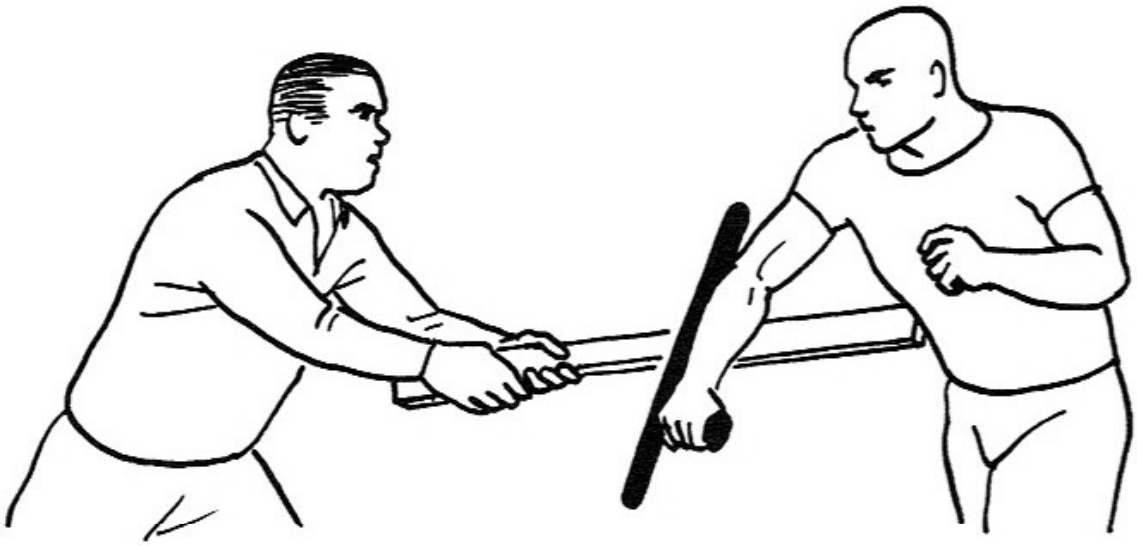




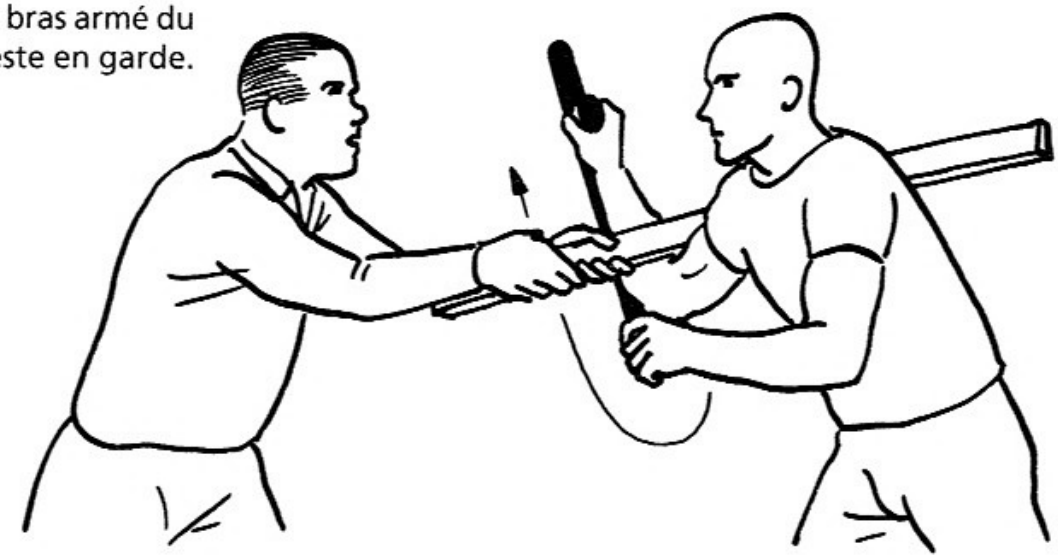
Blocage d'un coup de bâton par la gauche.

Attaque avec un coup piqué au ventre

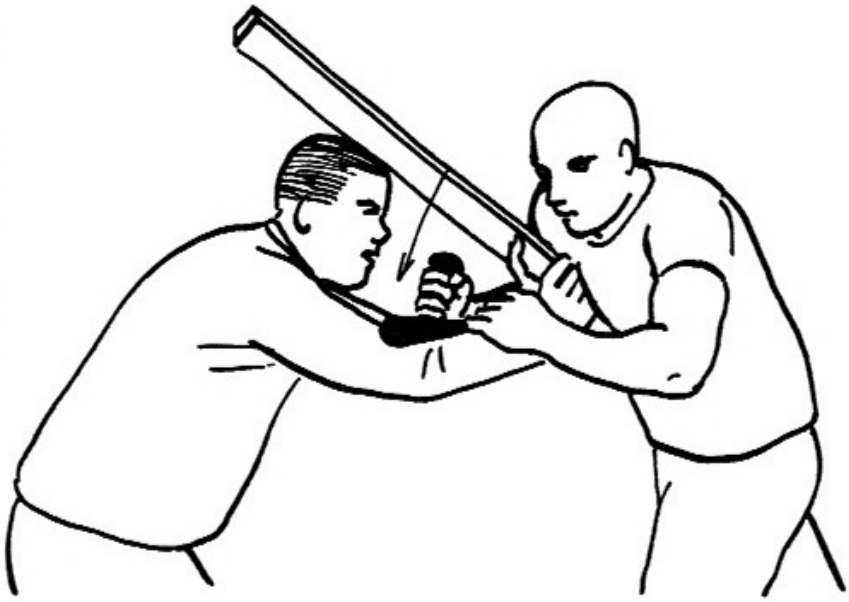
L'adversaire vous attaque au ventre avec un bâton pointé comme une épée. Bloquer le coup avec le tonfa par un mouvement de haut en bas de manière à dévier le coup.



Enrouler le bâton avec le bras armé du tonfa; la main gauche reste en garde.

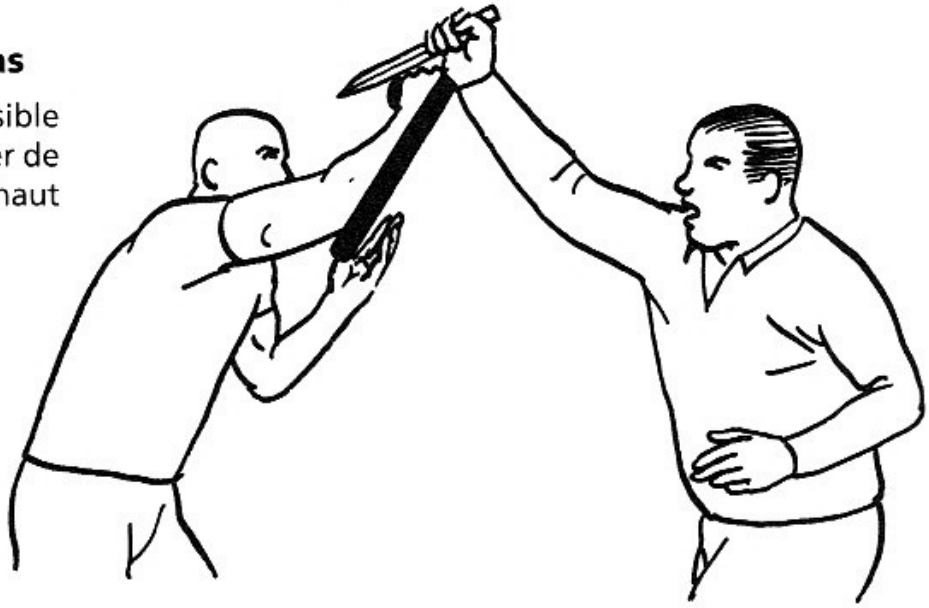


Rabattre le tonfa sur le bâton. La main gauche vient saisir les poignets de l'adversaire. Le tonfa et la main gauche appuient fermement sur les bras adverses avec un mouvement du buste pour rabattre le bâton contre l'adversaire, éventuellement sur sa tête. Exercer la pression jusqu'à ce que l'adversaire se retrouve à genoux. Saisir le bâton, reculer et se remettre immédiatement en garde.



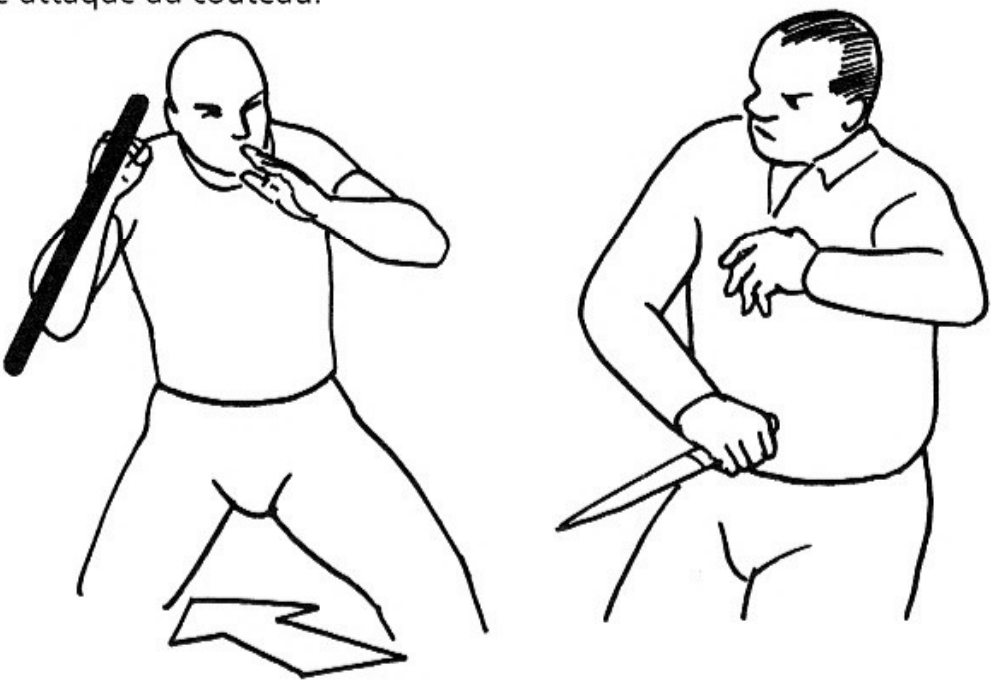
Attaque au couteau à la verticale de haut en bas

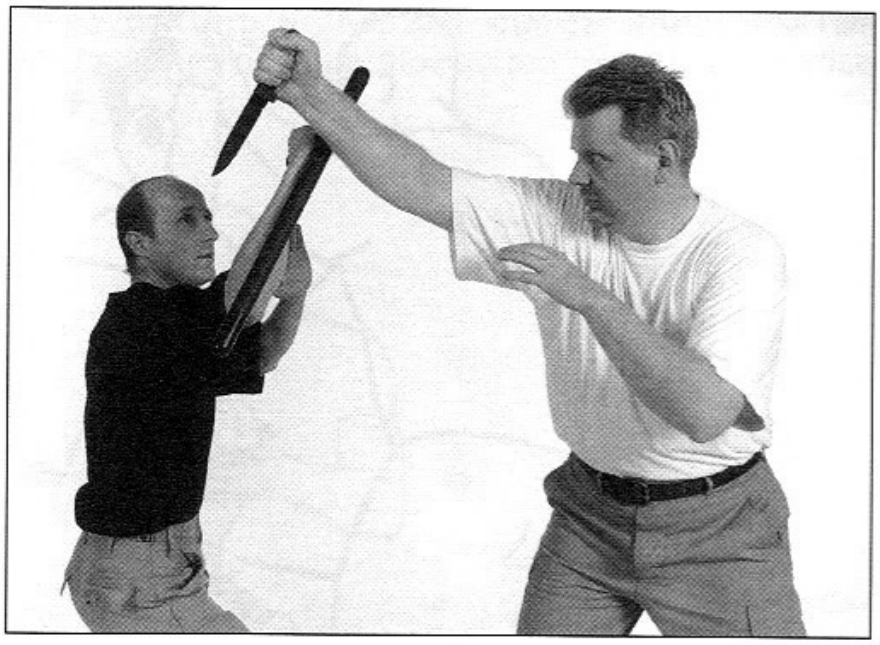
Blocage du coup le plus près possible de la main de l'adversaire. Avancer de manière à bloquer le coup le plus haut possible.



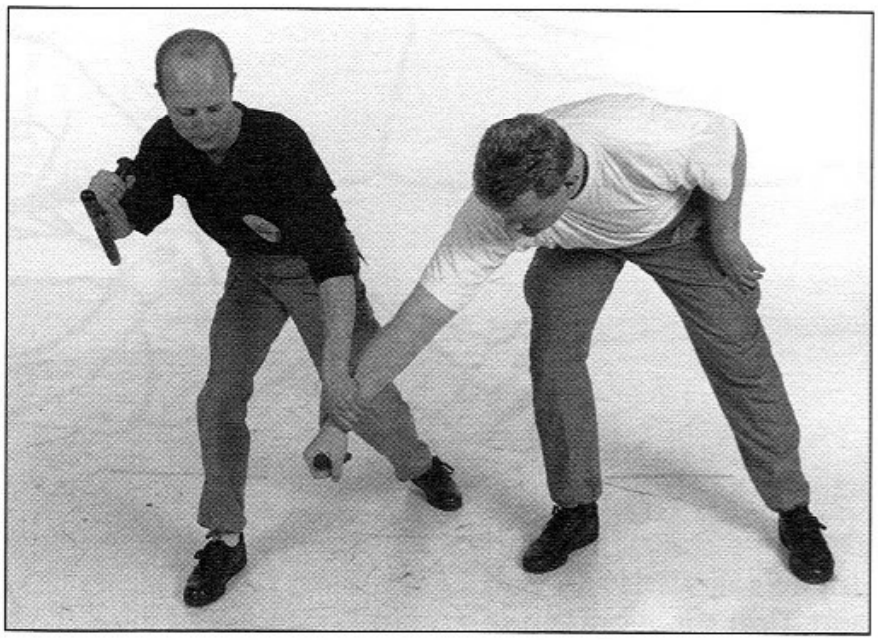
Rabattre le bras adverse vers l'extérieur. Avec la main gauche, saisir le poignet, le pouce sur la main et les doigts dans la saignée du poignet. Frapper fermement avec le tonfa sur les doigts ou le couteau afin de le faire tomber au sol.

N.B. Lorsque l'on n'a pas réussi à saisir la main armée pour effectuer le désarment, il ne faut en aucun cas essayer de l'attraper. Il faut immédiatement reprendre la distance en position de combat sur une attaque au couteau.

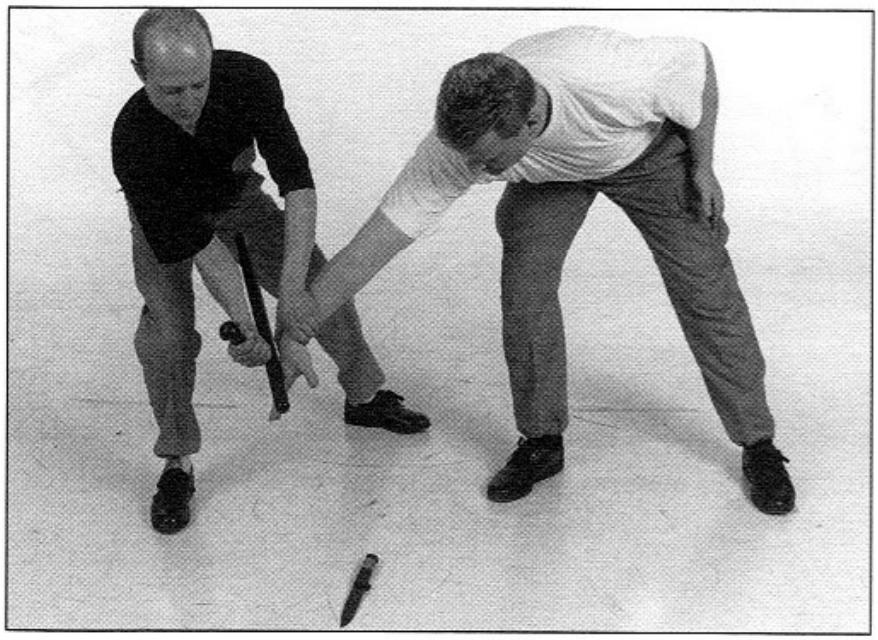




Blocage haut avec déplacement du corps.

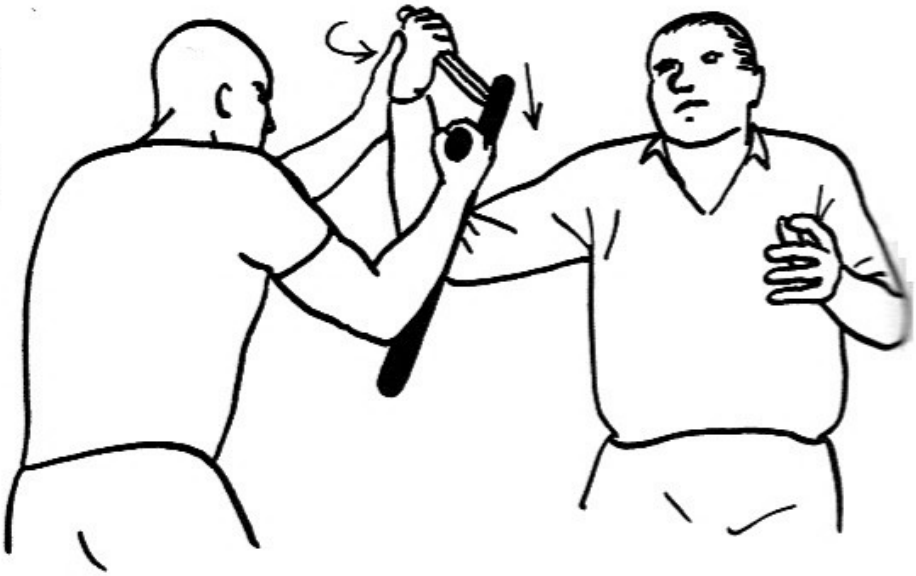


Saisie du bras armé.

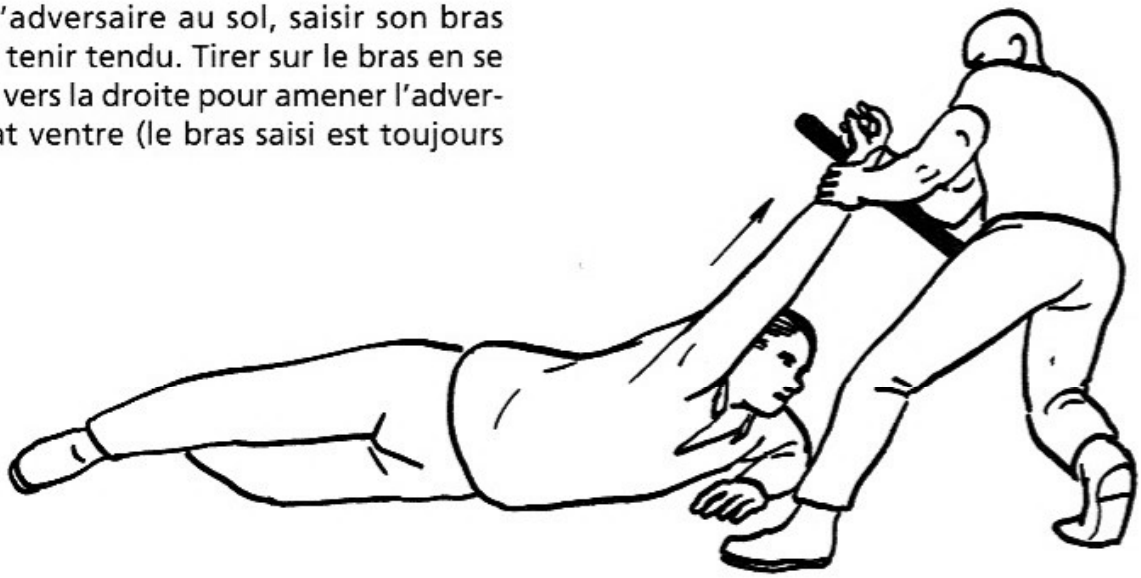


Frappe avec le tonfa pour faire lâcher le couteau.

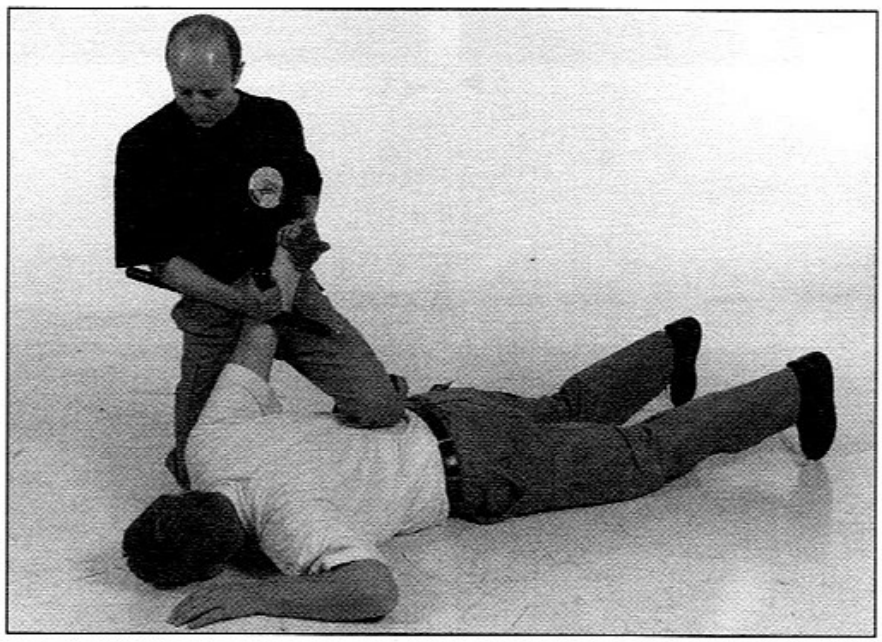
Une fois le couteau lâché, tordre poignet de l'adversaire pour lui fai perdre l'équilibre. S'aider avec le tonf Rabattre vers le bas la clé du poign pour faire chuter l'adversaire au sol



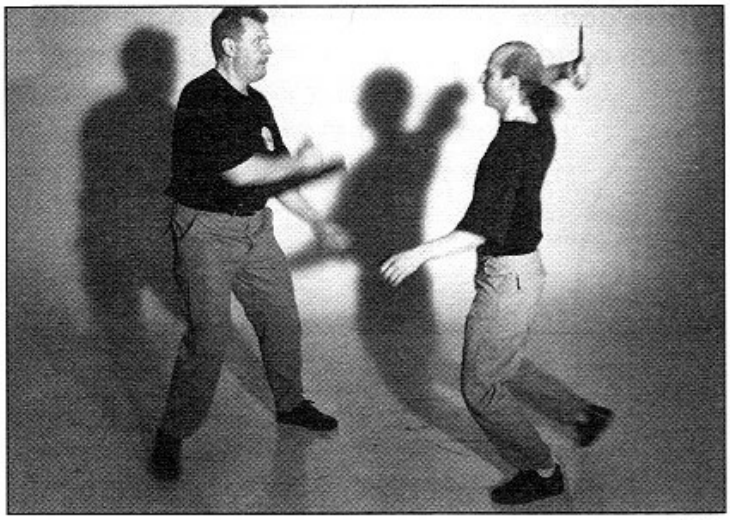
Une fois l'adversaire au sol, saisir son bras droit et le tenir tendu. Tirer sur le bras en se déplaçant vers la droite pour amener l'adversaire à plat ventre (le bras saisi est toujours tendu).



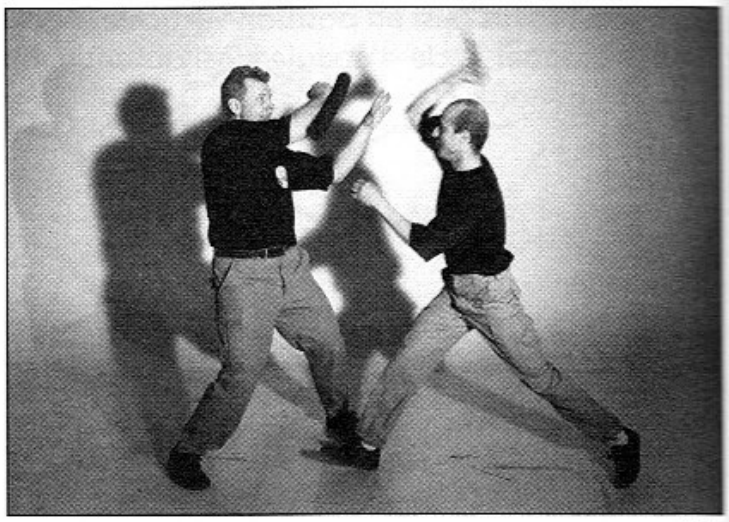
Mettre le bras saisi en position verticale. Appuyez votre genou gauche sur le dos de l'adversaire pour bloquer la clé d'épaule ainsi obtenue. Bloquez son coude avec le tonfa placé dans le creux de vos genoux.



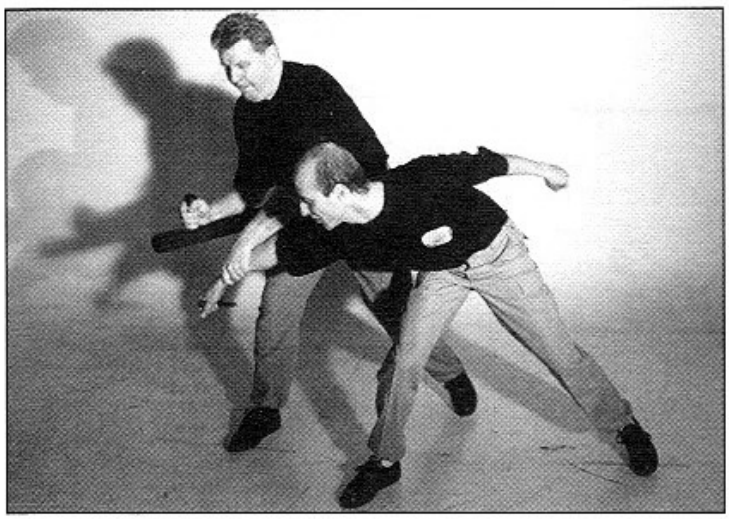
Contrôle de l'adversaire au sol par une clé de bras.



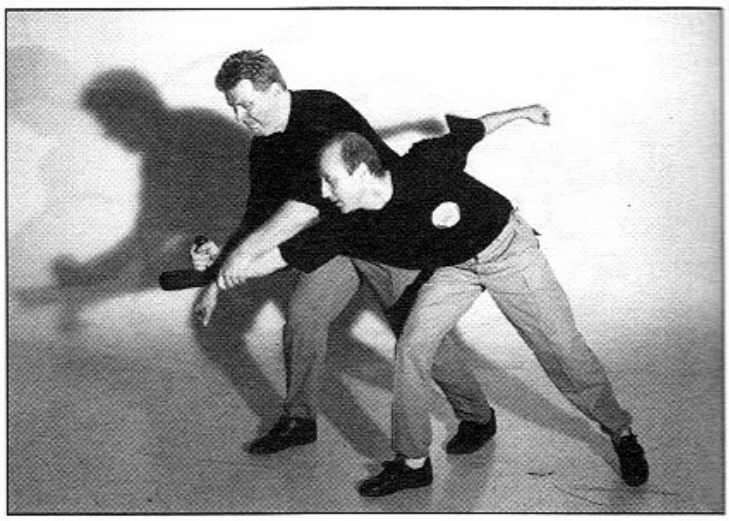
1 ▶



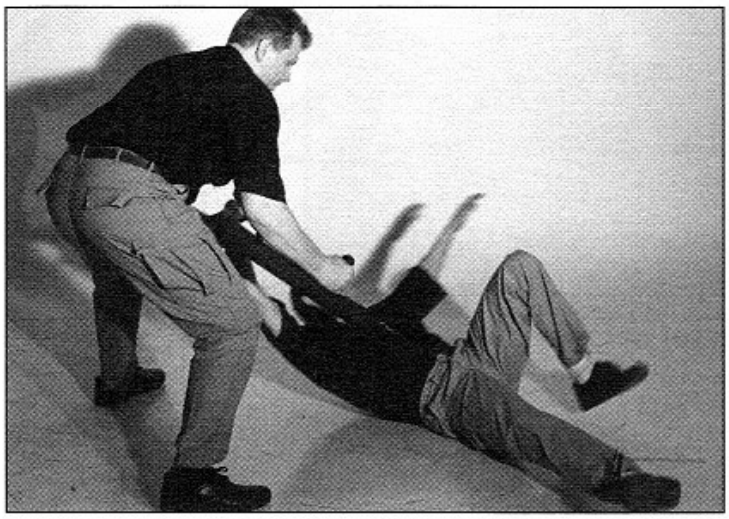
2 ▶



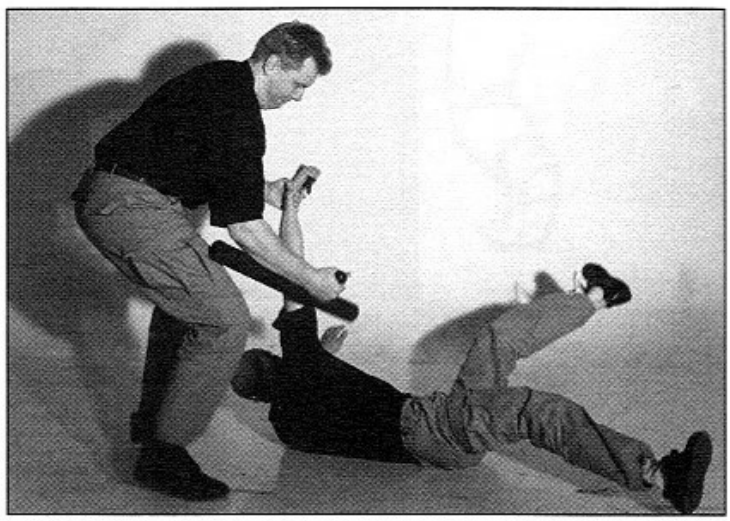
5 ▶



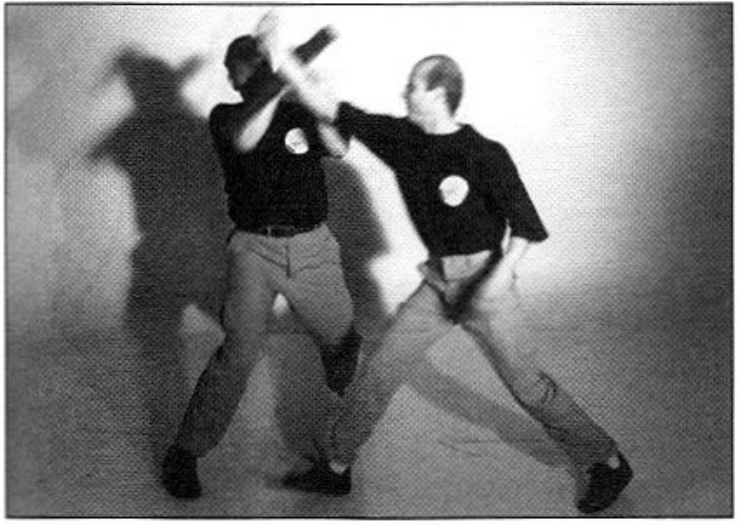
6 ▶



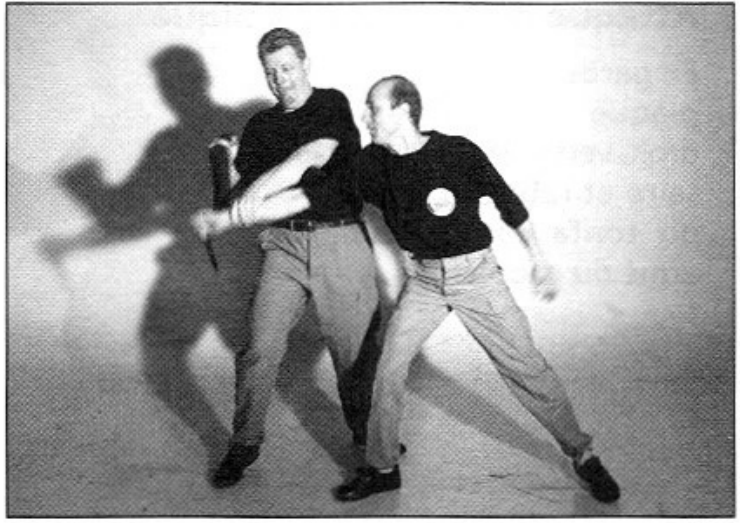
9 ▶



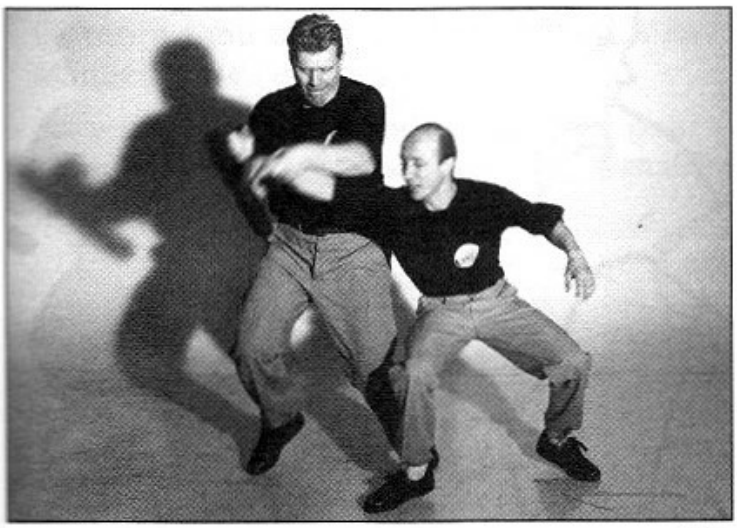
10 ▶



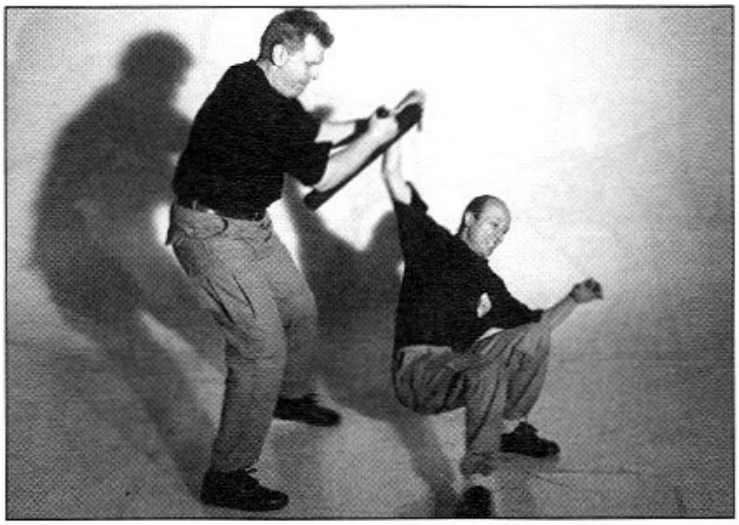
3 ▶



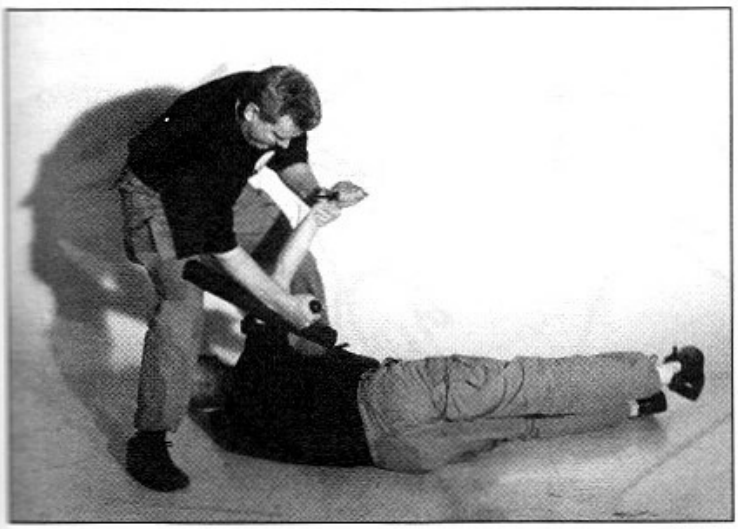
4 ▶



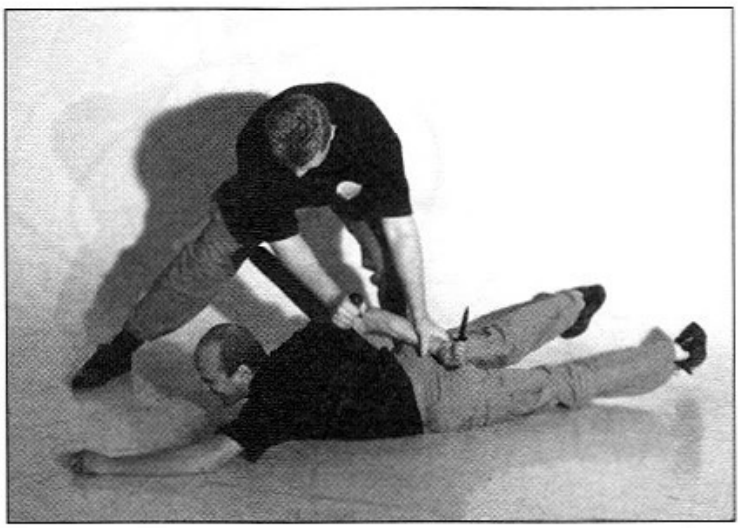
7 ▶



8 ▶



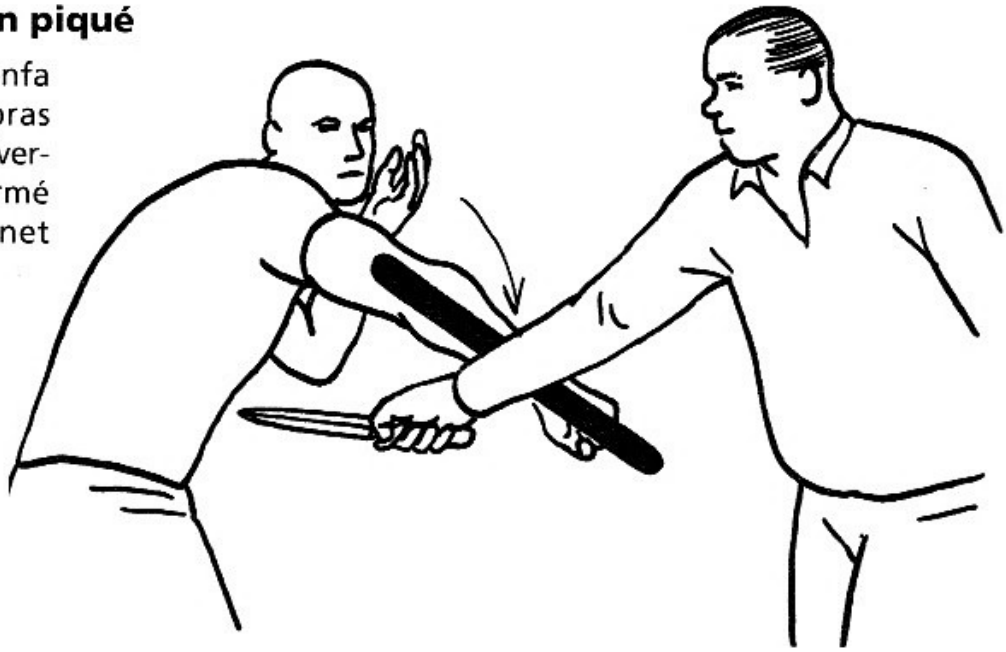
11 ▶



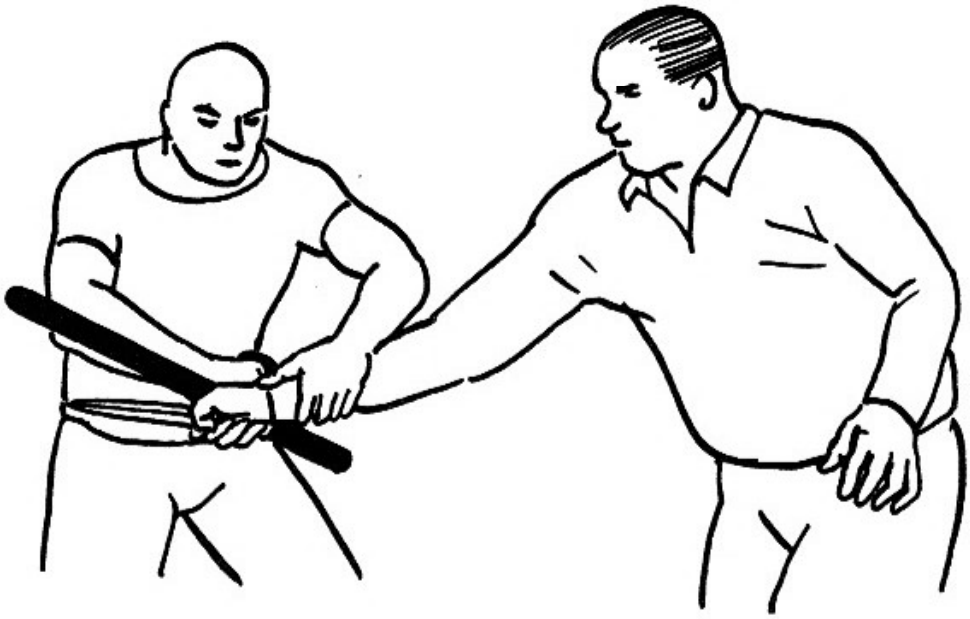
12 ■

Attaque au couteau en piqué

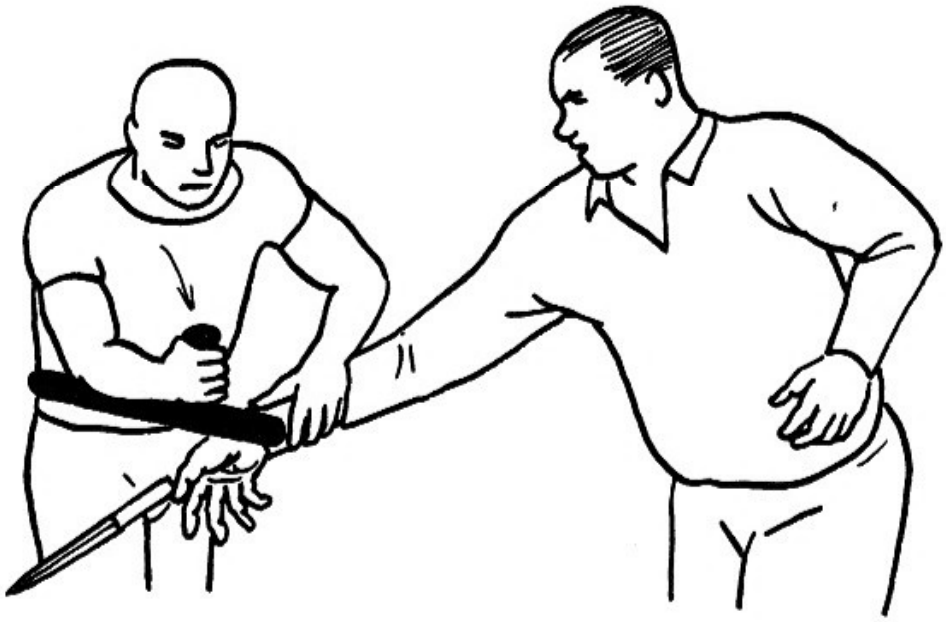
En garde, se déplacer, le tonfa plaqué contre l'avant-bras droit, vers l'extérieur de l'adversaire et rabattre le bras armé du tonfa contre le poignet armé du couteau.

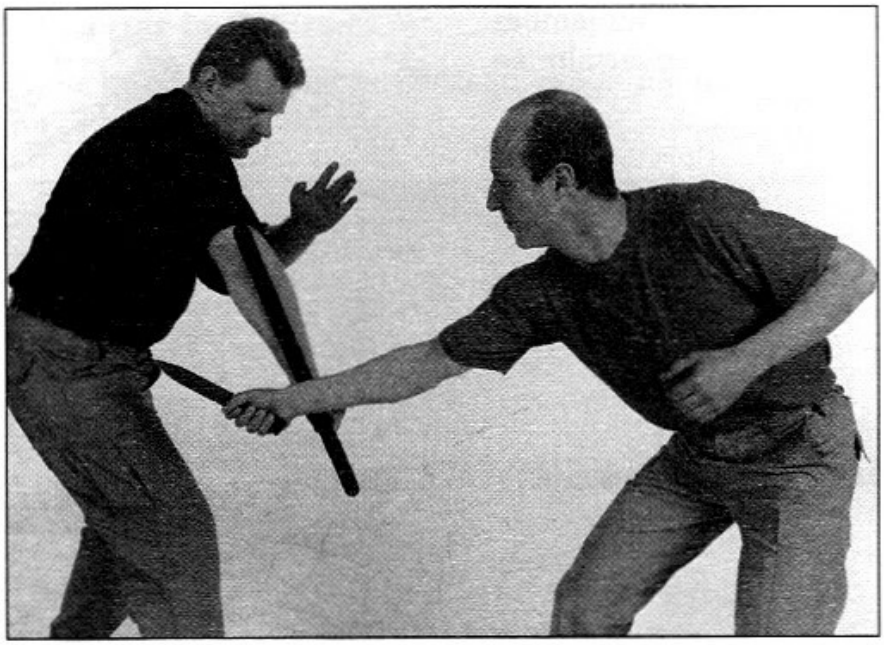


Effectuer une légère rotation à droite et saisir la main de l'adversaire avec la main gauche.



Frapper le poignet vivement avec le corps du tonfa pour faire lâcher le couteau, puis effectuer une clé du poignet pour amener l'adversaire au sol et finir par une clé de bras.



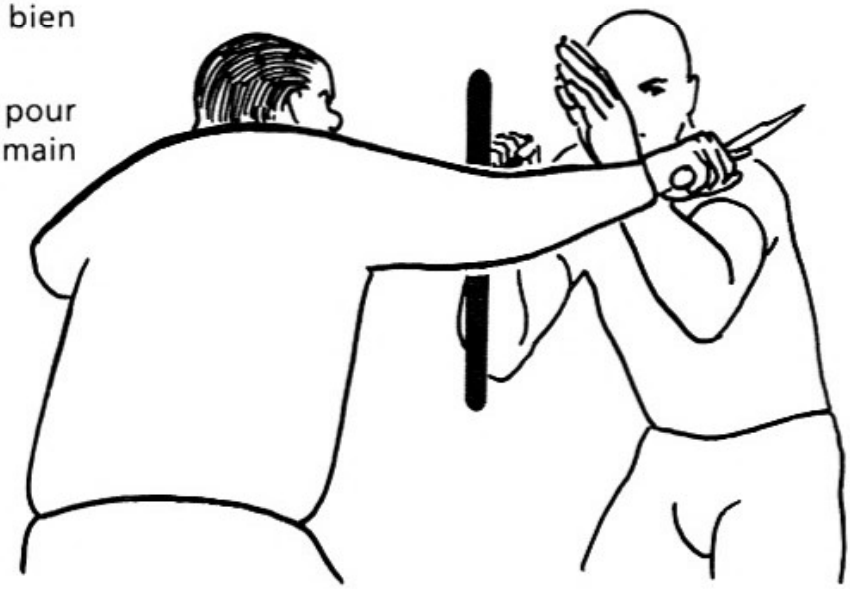


Blocage d'une attaque de couteau en piqué.

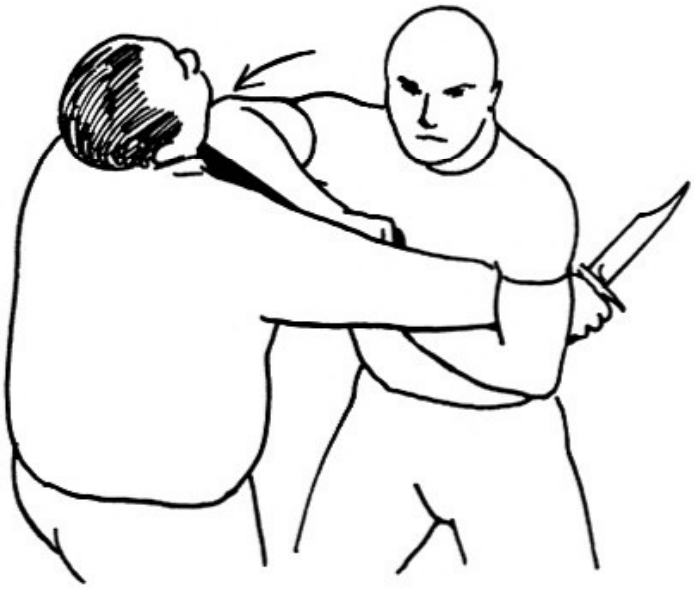
Attaque au couteau par la gauche

Le tonfa tenu de la main droite est bien plaqué contre l'avant-bras.

Faire une rotation du buste à gauche pour bloquer avec le tonfa bien vertical, la main gauche vient en renfort.



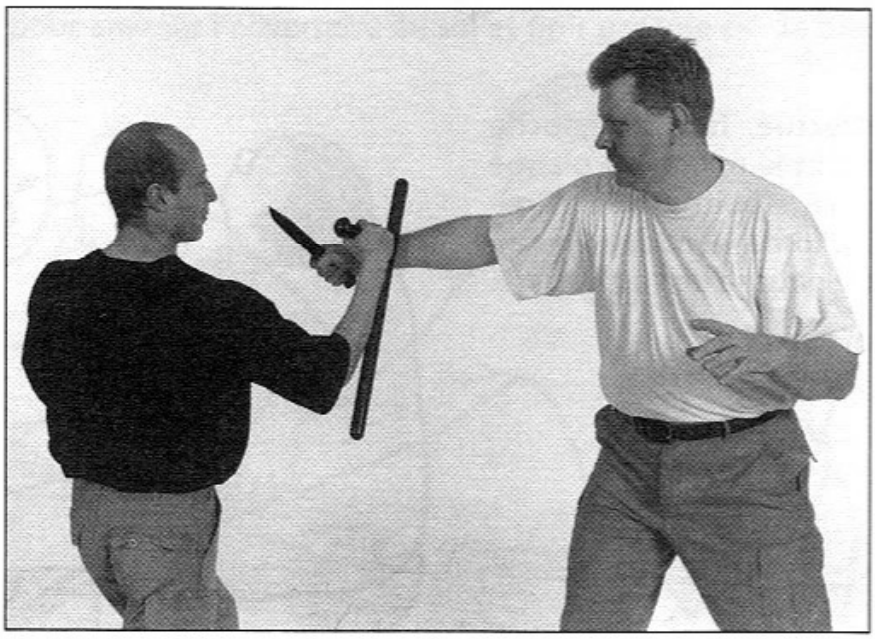
Dès le blocage effectué, le bras gauche enroule le bras armé et le maintient plaqué sous l'aisselle et contre la poitrine. En même temps, le bras avec le tonfa vient appuyer au niveau de la clavicule gauche de l'adversaire.



La jambe droite se place derrière les jambes adverses ; pousser sèchement l'adversaire en arrière pour le faire chuter.

Une fois au sol, garder le buste bien droit, le poids du corps en arrière afin de ne pas perdre l'équilibre en avant. Maintenir le bras armé et lui faire une clé de coude en extension en s'aidant du talon du tonfa.

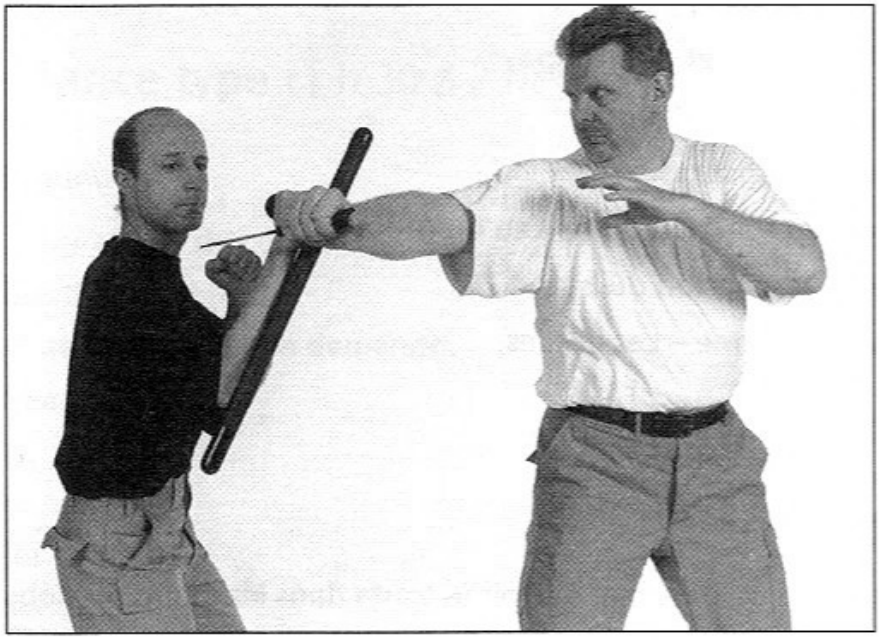
Le genou droit vient appuyer fortement au niveau de ses côtes, et le genou gauche vient appuyer sur sa nuque.



Attaque au couteau par la gauche.

Attaque au couteau par la droite

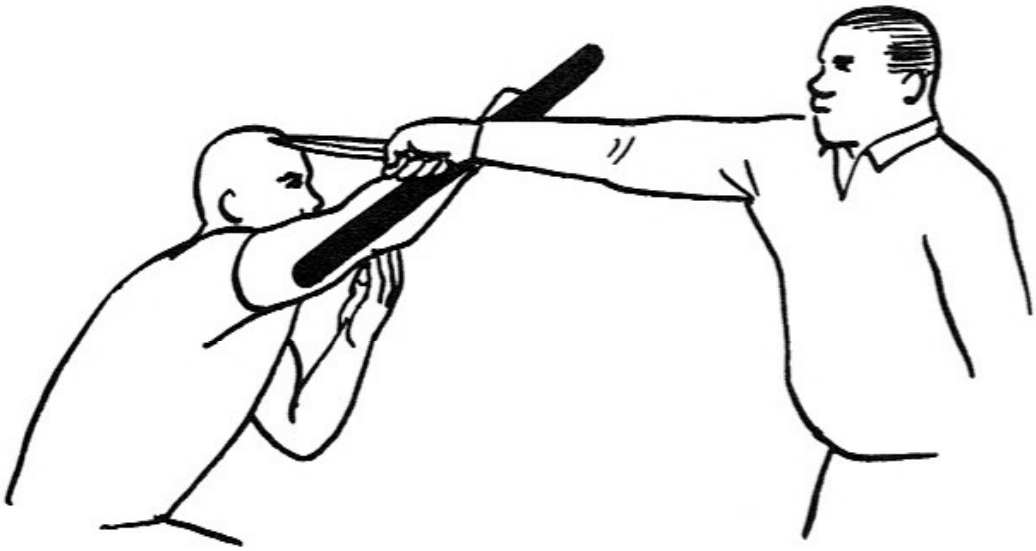
Sur une attaque latérale par le côté droit au couteau, réagir par un blocage direct à droite puis frapper pour désarmer l'adversaire.



Attaque au couteau par la droite.

Attaque au couteau en piqué au niveau de la gorge ou de la tête

Le tonfa est plaqué contre l'avant-bras droit. Bloquer le coup avec le corps du tonfa. Se déplacer vers l'extérieur (esquive) puis pousser le bras armé et se dégager. La main gauche reste en protection du visage.



Prise en main

– Présentation du formateur et du groupe.

– Objectif de la séance.

– Évaluer le niveau des stagiaires.

– Choisir les exercices en fonction du niveau du groupe.

– Rappel historique – Description du bâton.

– Comment chausser son arme – Les gardes.

Mise en train

– Essayer, dans la mesure du possible, d'avoir le tonfa dans les mains du début à la fin du cours.

– Pour cela, préférer des exercices d'échauffement, seul ou à deux, à l'aide du bâton.

Séance

– Procéder, dans le contenu du cours, à une hiérarchisation des techniques à effectuer en allant du plus simple au plus compliqué.

– Privilégier un maximum de situations d'opposition à deux ou plusieurs adversaires.

– Augmenter au fur et à mesure l'incertitude et le risque à gérer.

– Rappeler constamment l'importance de la vigilance: il n'y a pas de «routine» ni de situation sans risque; il est donc important de maintenir toujours une distance de sécurité et d'adopter un placement et une attitude de sécurité (positionnement de trois quarts en protégeant ses points vitaux, main faible en protection) et d'effectuer des déplacements (petits pas chassés dans le sens du coup).

– Penser à positionner correctement votre public, pour que tout le monde puisse voir l'action, puis montrer la technique sous plusieurs angles (à vitesse réelle, au ralenti).

– Avoir de la présence: il importe de parler vivement et distinctement (pas de ton monocorde), de regarder le public et d'attirer toujours l'attention par la parole et les gestes.

– Proscrire formellement les ripostes sur les zones à risque (tête, colonne vertébrale...) lors des exercices-réflexes, afin que les stagiaires n'acquièrent pas d'automatismes dangereux.

– Prévoir les exercices-réflexes et simulations en situation réelle vers les deux tiers de la séance où l'attention est maximale.

Retour au calme

– Garder pour la fin de la séance des exercices favorisant le retour au calme: moyens d'amener, contrôles au sol, techniques d'arrestation.

Reprise en main

– Finir par une reprise en main: questions diverses, rappel du cadre légal, rappel des zones à risque et de la conduite à tenir pour administrer les premiers secours.

Exemple de séance type (1 h 30 à 2 heures)

Prise en main (5 minutes)

– Présentation du programme du cours.

– Définition des objectifs.

– Cibler par rapport au groupe et à la demande.

– Évaluation du niveau de chacun.

– Rappel historique.

– Description du tonfa.

– Comment chausser son arme.

Échauffement (10 à 15 minutes)

– Répétition « souple » des principales parades (seul).

– Même travail avec déplacement des appuis (seul).

– Répétition « souple » des principales ripostes (seul).

– Travail de défense au sol (par deux).

En fin d'échauffement, on privilégiera un exercice qui demande un effort de vigilance (travail-réflexe à deux sur une tentative de saisie par exemple).

Travail technique (1 heure environ)

Augmentation progressive des difficultés, par exemple sur une attaque au couteau:

– Esquives et blocages avec le tonfa.

– Esquives et blocages suivis d'une riposte (au choix).

– Esquives et blocages, saisie de la main armée, riposte avec le corps du tonfa sur la main armée.

– Esquives et blocages, saisie de la main armée, riposte par une hypertorsion-flexion de la main et clé de coude en extension avec le tonfa.

– Même exercice, fini par un menottage.

Travail-réflexe (10 à 15 minutes)

– Simulation d'attaques réelles avec un ou plusieurs attaquants.

Les moyens d'amener (10 à 15 minutes)

Retour au calme (à l'aide d'exercices comprenant bec de canne, aile de poulet, étranglement...).

Synthèse (5 minutes)

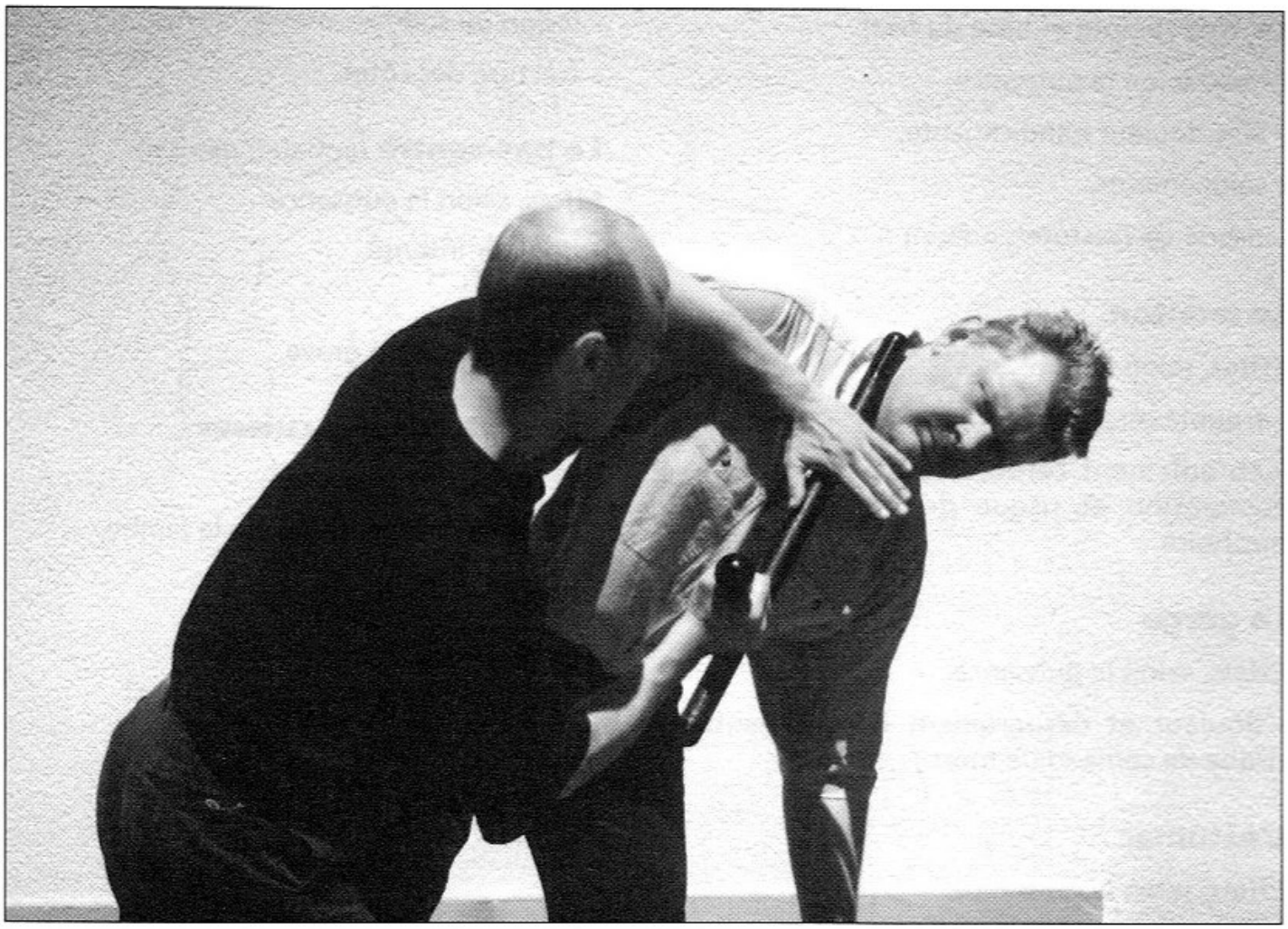
– Questions, problèmes rencontrés.

– Le contrôle (coups à la tête interdits).

– Rappel du cadre légal concernant les questions de légitime défense...

CHAPITRE TROISIÈME

INITIATION AU COMBAT



Points sensibles et points vitaux

Les points sensibles et vitaux sont les points fragiles du corps humain sur lesquels on peut être amené à agir par un coup frappé ou une pression, dans le but de créer une diversion par déstabilisation physique ou psychique de l'antagoniste, d'amoindrir sa résistance ou de le neutraliser.

L'intervention doit être modulée en fonction de la situation à laquelle on est confronté et du résultat recherché.

Dans le cas des frappes, il convient de contrôler sa force car un choc violent risque de provoquer une syncope pouvant entraîner la mort.

Points sensibles

Le nez (pointe et base du nez)

Effets, selon la puissance:

– vive douleur handicapante,

– saignements,

– risque de fracture.

Le menton

Effets, selon la puissance:

– trouble cérébral,

– ébranlement cérébral avec syncope ou commotion et risque de fracture de la mâchoire.

La gorge

Effets, selon la puissance:

– douleur et désagrément handicapants, risque de coma et de mort.

L'estomac

Effets, selon la puissance:

– blocage respiratoire,

– évanouissement.

C'est le point sensible idéal pour l'intervention de police.

Les côtes

Effets, selon la puissance:

– blocage respiratoire,

– risque de syncope,

– lésion du foie,

– fracture des côtes.

Le bas-ventre (appareil génital)

Effets, selon la puissance:

– douleur intense,

– syncope,

– risque de lésion grave.

Face externe des cuisses

Effets, selon la puissance:

– paralysie momentanée de la jambe,

– douleur vive.

Les genoux

Effets, selon la puissance:

– douleur,

– blocage de la jambe,

– risque de lésion du genou,

– risque de fracture.

Face interne du tibia

Effets, selon la puissance:

– douleur vive handicapante,

– risque de fracture.

Le dessus du pied

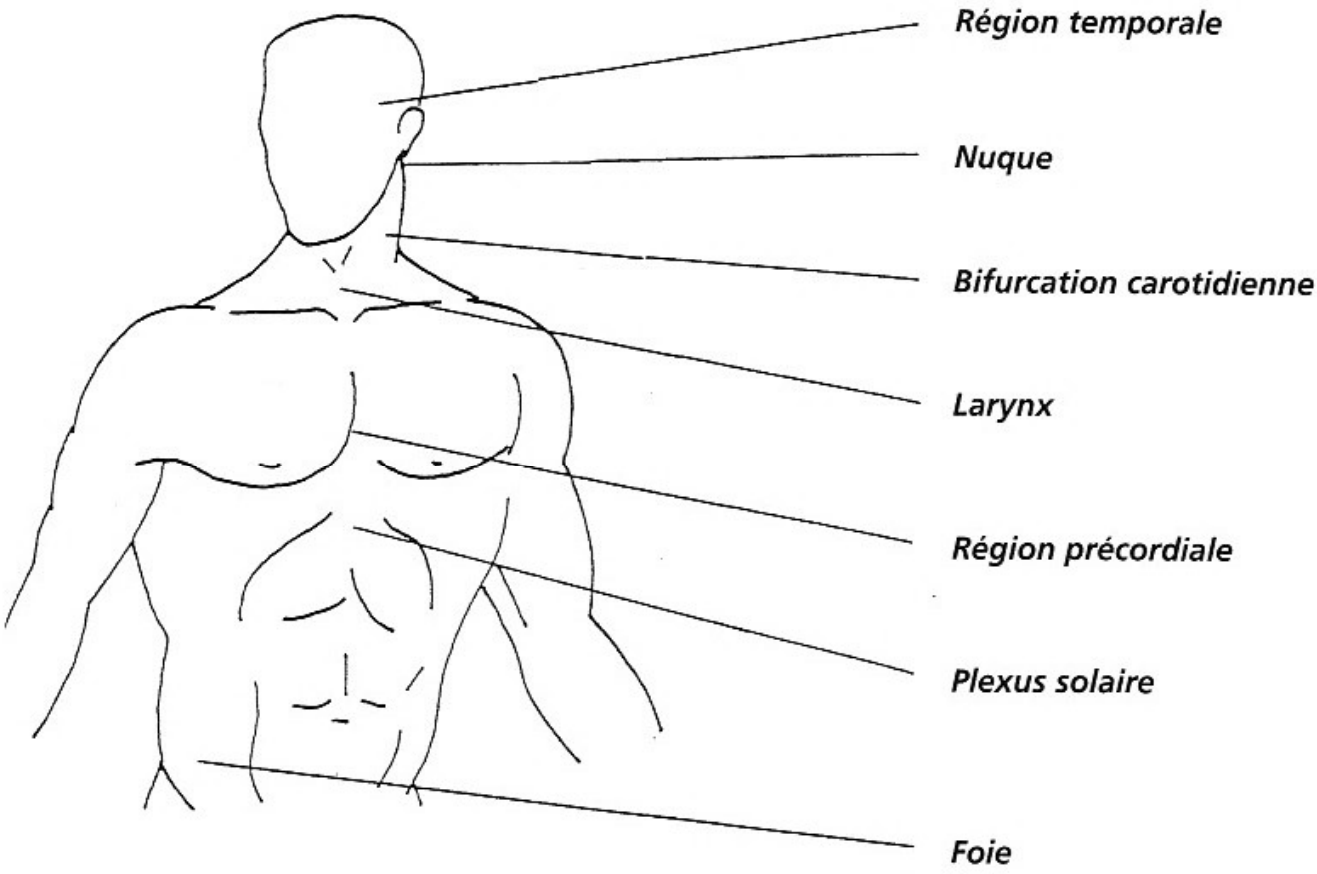
Effet:

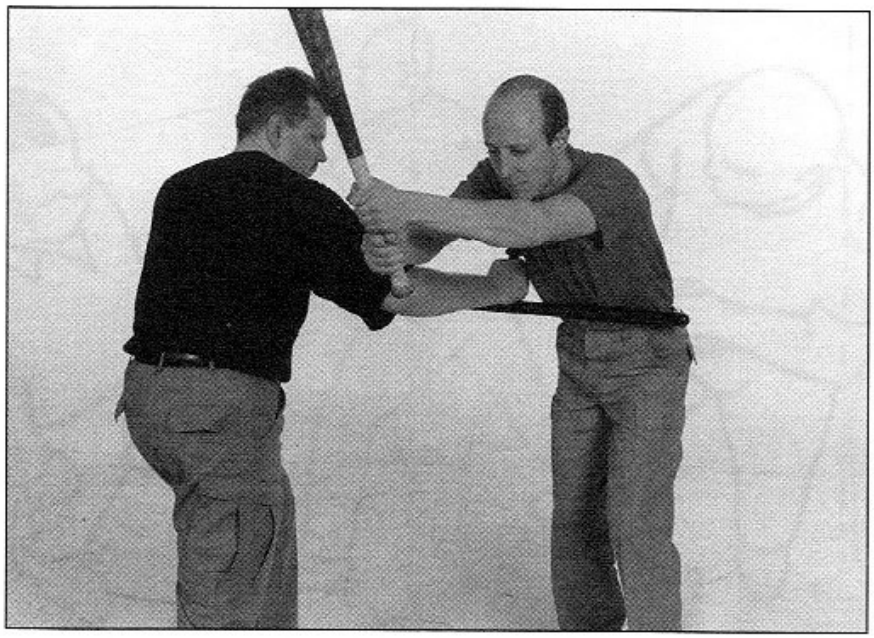
– douleur handicapante.

Points vitaux

Les points vitaux sont les régions de l'organisme humain dont l'agression peut avoir des conséquences mortelles.

Toute atteinte de ces points vitaux peut entraîner la mort, soit par lésion directe d'organes nécessaires à la vie (cerveau, bulbe rachidien, cœur), soit indirectement par action-réflexe.





Exemple de frappe à l'estomac.

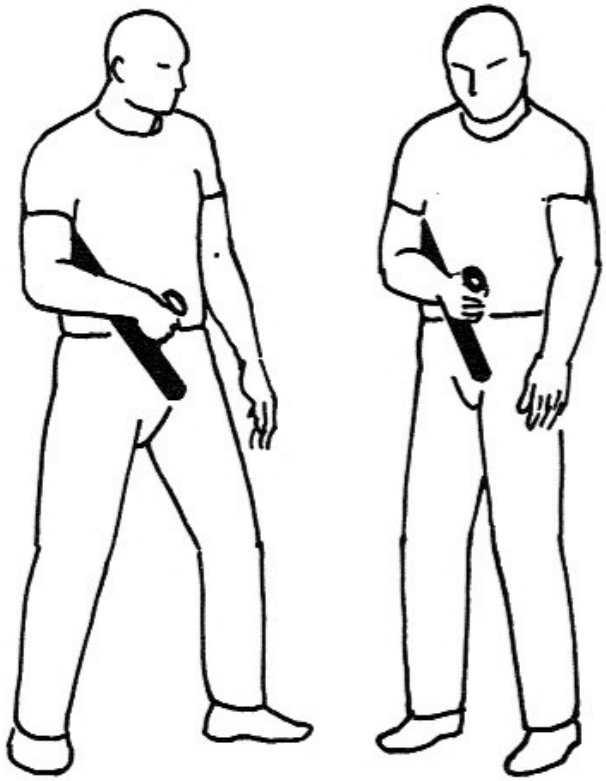
Positions et déplacements, esquives, séries techniques

Position de sécurité

Être en position de sécurité, c'est se tenir prêt à l'action sans agressivité face à une personne suspecte.

Le corps tourné à environ 45 degrés par rapport au suspect, côté faible devant (côté gauche pour un droitier), jambes légèrement fléchies et le poids réparti sur les deux jambes. L'écartement des jambes est égal à la largeur des épaules, les pieds sont parallèles.

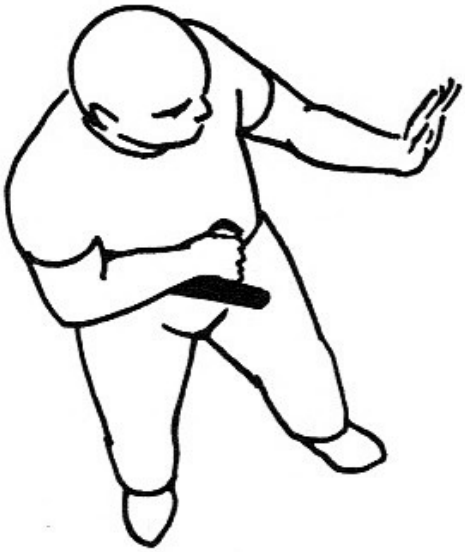
Le bras armé du tonfa contrôle avec le coude, le corps du tonfa sous l'aisselle. Le talon du tonfa pointe vers le bas (non agressif). Garder la main gauche libre prête à l'action.



La distance de sécurité

Le périmètre de sécurité dans lequel personne ne doit pénétrer est d'environ 1,5 à 2 mètres, ce qui correspond plus ou moins à un coup de pied sans élan.

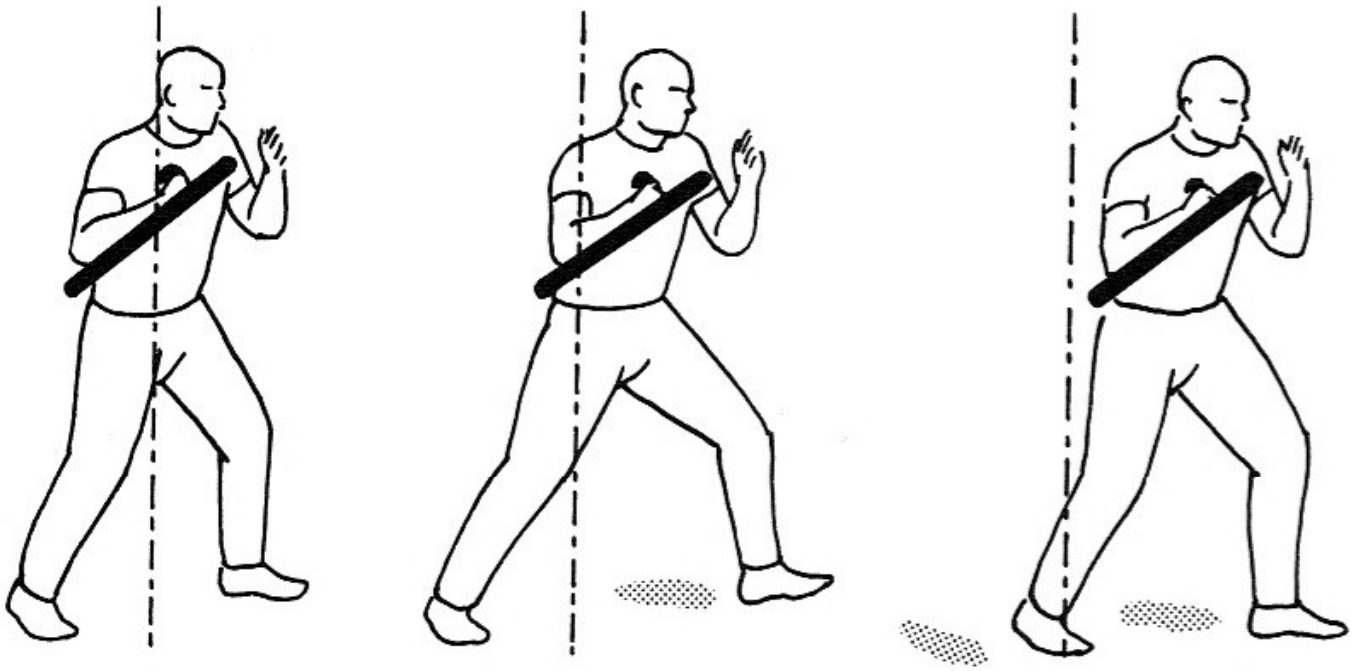
La main gauche se lève pour intimer l'arrêt ; elle peut aussi faire office de protection si l'adversaire approche rapidement.



Déplacement avant

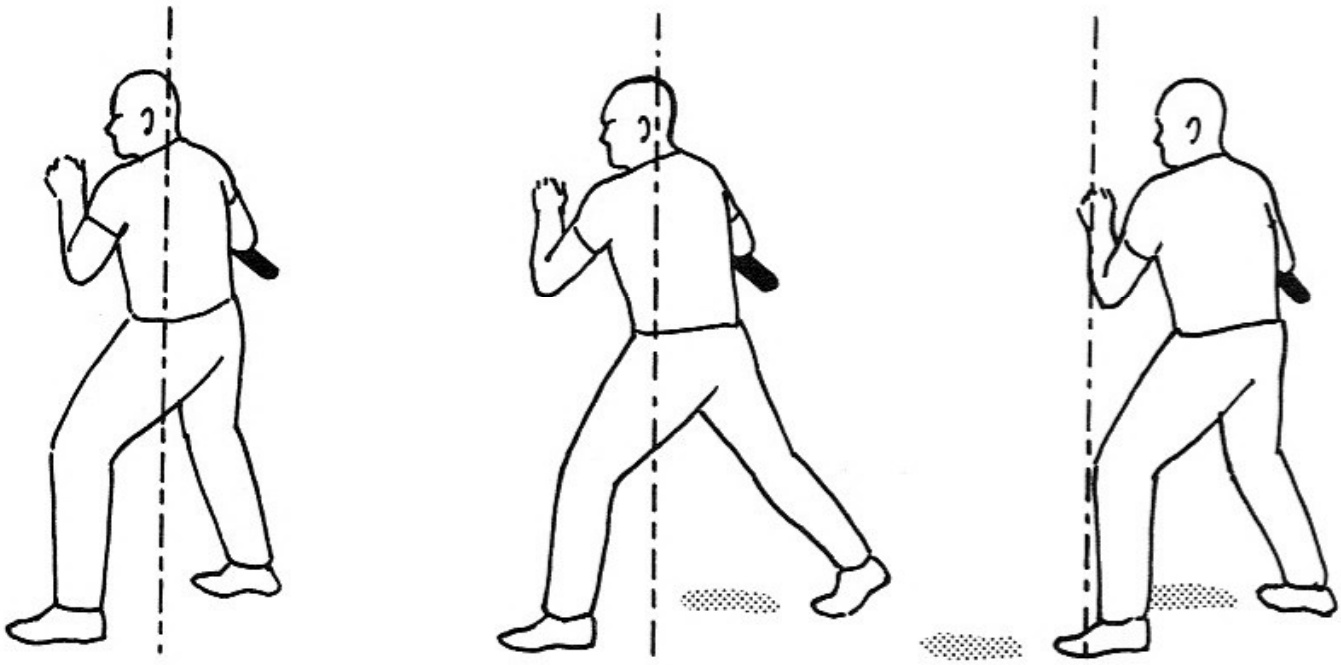
Le déplacement avant se fait à partir de la position de garde active. Le but principal est de ne jamais croiser les jambes. La jambe avant fait un pas en avant et la jambe arrière suit d'un pas égal. Toujours garder le même écartement des pieds et ainsi de suite.

Les pieds frôlent le sol de manière à dégager de petits obstacles (pierres, bouteilles, chaises, etc.) ou à sentir un trottoir, un mur en cas d'obscurité. Rester en garde active pendant le déplacement, très attentif.



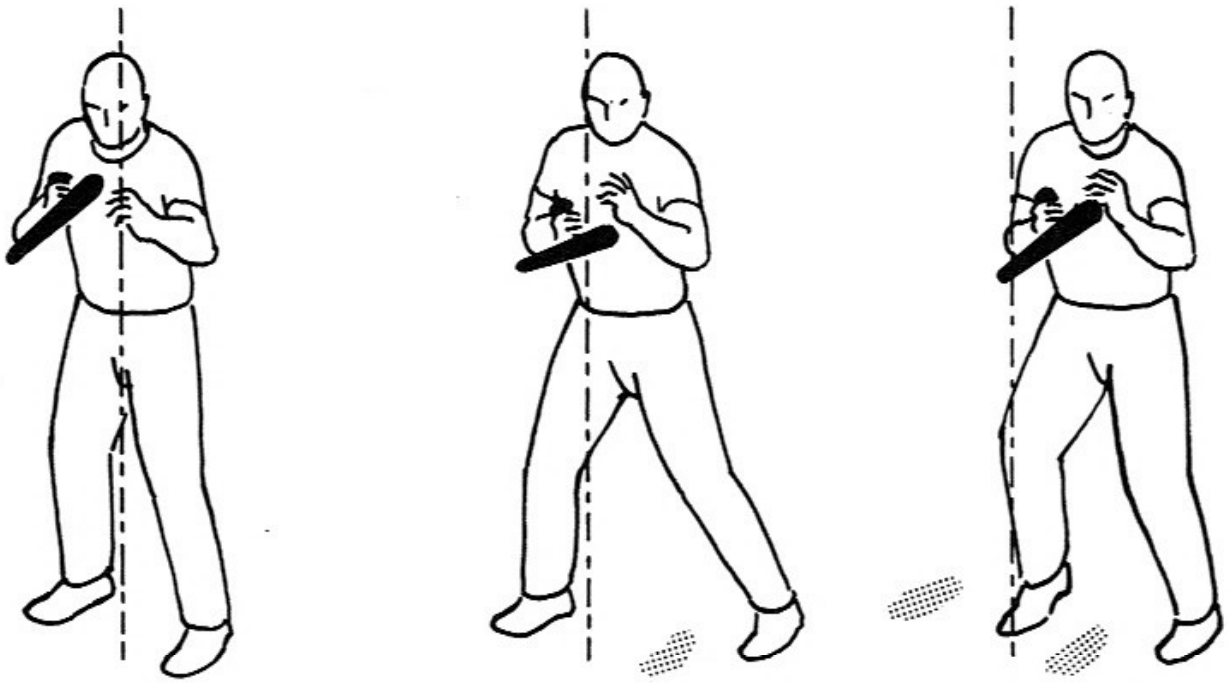
Déplacement arrière

Le déplacement arrière suit le même principe que celui en avant. La jambe arrière fait un pas en arrière et la jambe avant suit d'un pas égal. Bien glisser le pas arrière qui viendra buter sur un obstacle sans provoquer un déséquilibre.



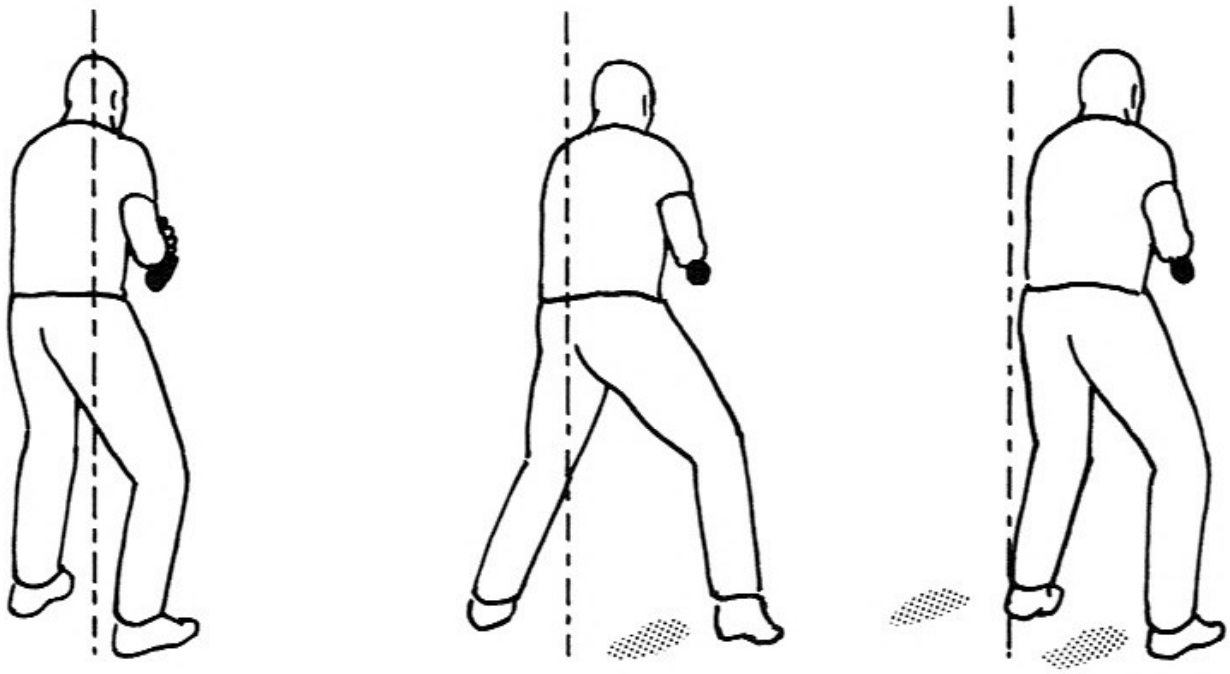
Déplacement latéral gauche

Toujours selon le même principe (ne pas croiser les jambes), la jambe gauche fait un pas à gauche et la jambe droite suit d'un pas équivalent à gauche. Rester en garde active.



Déplacement latéral droit

Même principe mais c'est la jambe droite qui fait un pas à droite, la jambe gauche suit d'un pas égal à droite.

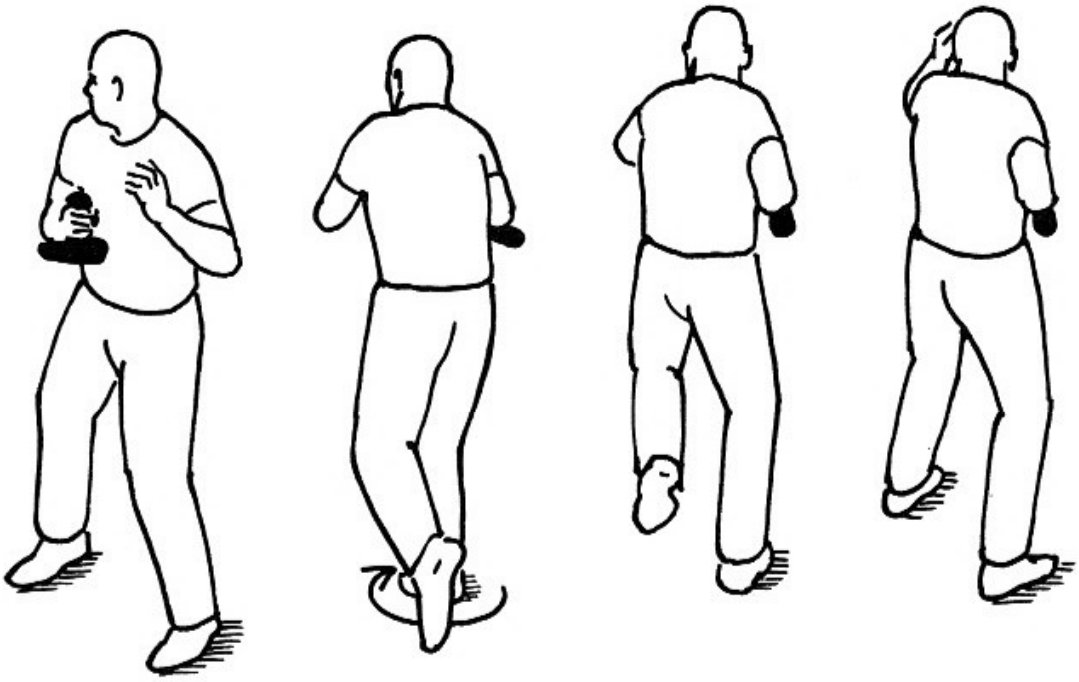


Le pivot avant

Le pivot avant se fait en pivotant sur le pied avant, avancer la jambe arrière en effectuant un demi-tour gauche. Les bras restent en garde active.

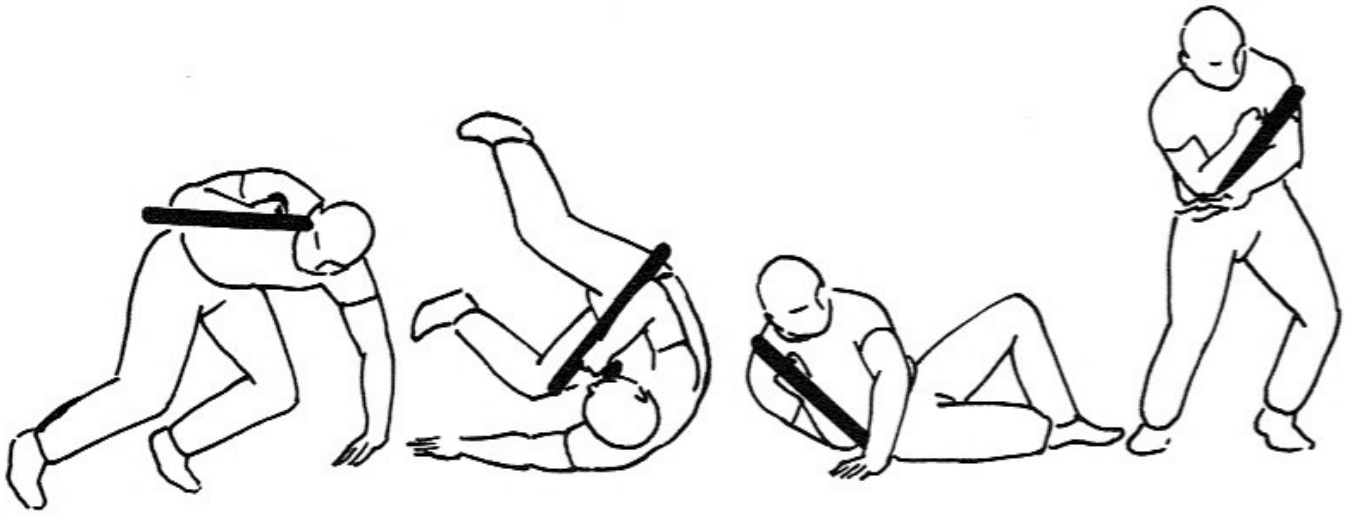
Le pivot arrière

Le pivot arrière se fait en pivotant sur la jambe arrière. On regarde d'abord puis faire un demi-tour droit en avançant la jambe avant. Rester en garde active.



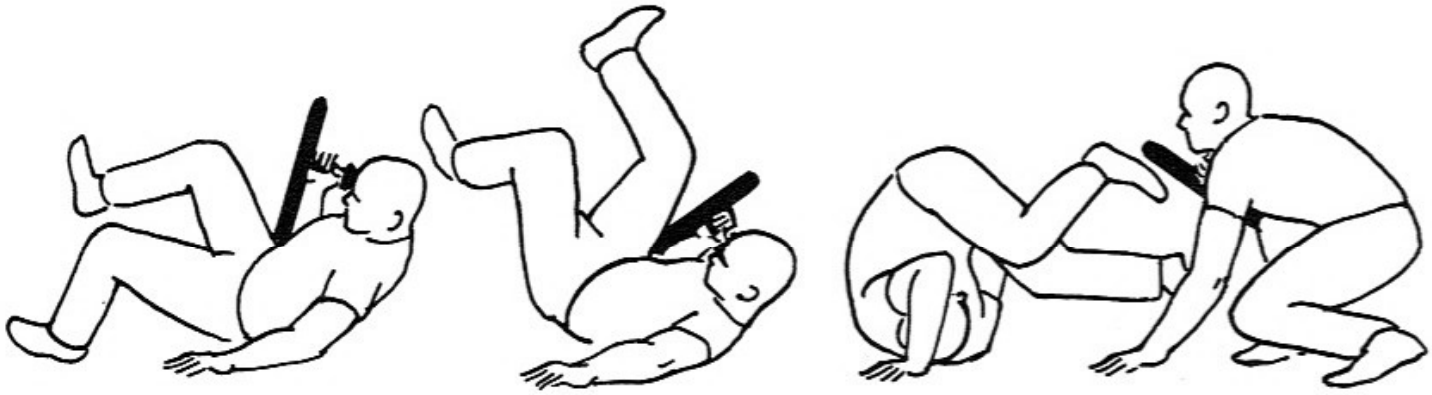
Chute avant avec le tonfa

Le but d'une chute avant est de maîtriser une perte d'équilibre ou une forte poussée dans le dos par un agresseur. Partir en avant sur son côté gauche, la main gauche vient prendre appui sur le sol. Bien rentrer la tête, faire le dos rond et se laisser rouler en avant sur l'épaule gauche. Profiter de l'élan pour se relever et tout de suite faire face à l'agresseur, le tonfa ne doit pratiquement pas toucher le sol.



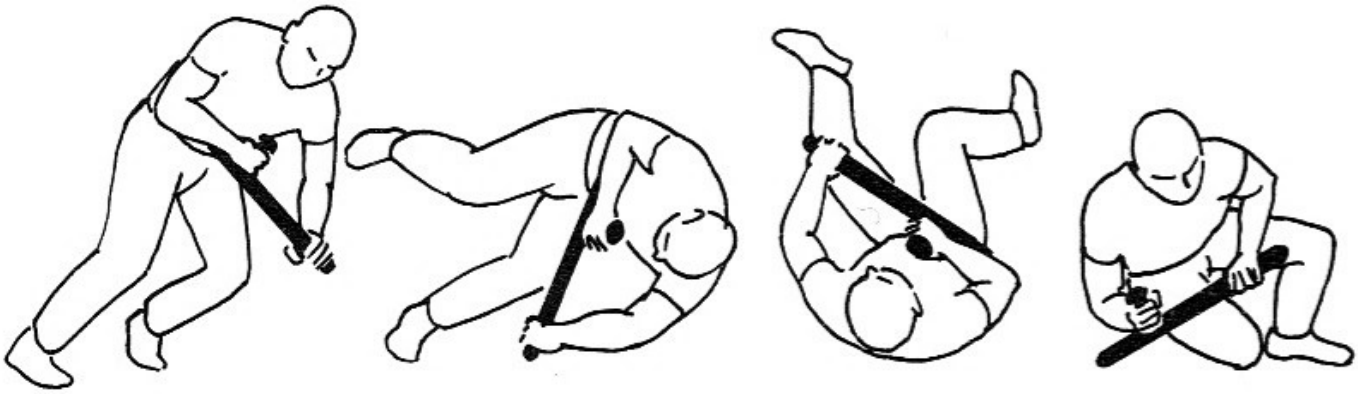
Chute arrière avec le tonfa

Suite à une perte d'équilibre arrière ou une poussée de face, se laisser tomber du mieux possible en arrière, le postérieur touche le premier le sol, faire le dos rond. Profiter de l'élan de la chute et lancer les jambes en arrière par-dessus la tête. S'aider en poussant de la main gauche, bien rentrer la tête (on roule toujours sur une épaule et non sur la nuque). Se relever en faisant face à l'agresseur.



Chute avant avec le tonfa tenu à deux mains

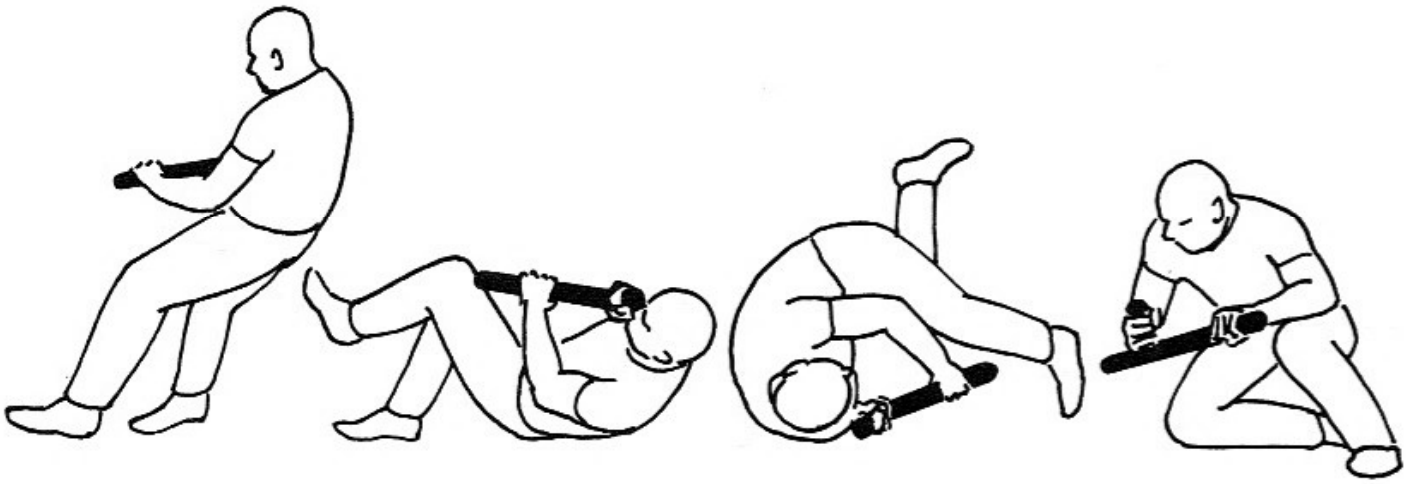
Même principe mais c'est l'avant-bras qui va prendre appui sur le sol. Bien rentrer la tête, faire le dos rond et se laisser rouler en avant sur l'épaule gauche. Bien tenir le tonfa pour ne pas qu'il s'échappe lors du choc poignet-avant-bras sur le sol. Profiter de l'élan pour se relever et tout de suite faire face à l'agresseur en garde active.



Chute arrière avec le tonfa tenu à deux mains

Du fait que la main gauche tient le tonfa et ne peut aider à l'impulsion, il faut donner un violent coup de reins pour passer les jambes par-dessus la tête et se relever. Faire face à l'agresseur en garde active.

Variante : la main gauche lâche la pointe du tonfa et vient aider à se relever. La main droite ne lâche en aucun cas la poignée du tonfa.



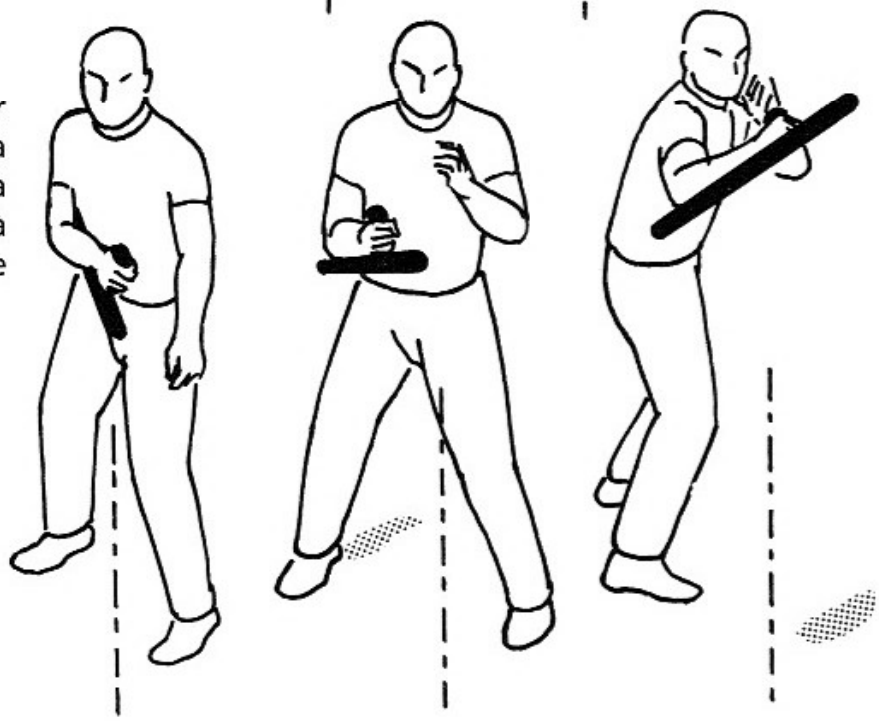
Esquives

Esquive latérale (tai-sabaki)
Esquive latérale gauche

Depuis la position de sécurité, en garde active, déplacer la jambe arrière à gauche pour sortir de l'axe de l'attaque. Monter les bras pour une protection efficace du visage.

Esquive latérale droite

Depuis la position de sécurité, avancer légèrement la jambe arrière, reculer à droite la jambe avant de manière à désaxer le corps par rapport à l'attaque. Garder les bras en garde haute.



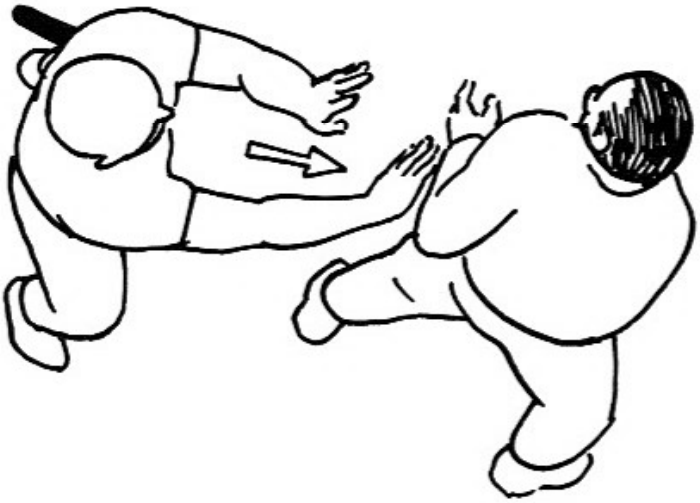
Mise en application des déplacements et esquives avec technique de contre

Sur tentative de saisie du bras gauche adverse

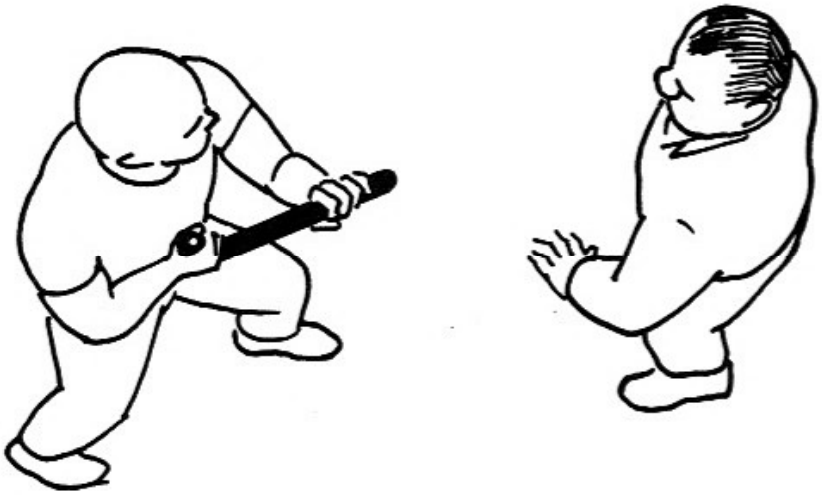
Contrôle d'un suspect avec distance de sécurité.

L'agresseur tente une saisie à l'aide de son bras gauche en avançant. Faire l'esquive latérale droite pour sortir de l'axe de l'attaque.

Garder les bras en haut comme protection du visage et de suite pousser violemment l'agresseur pour imposer une distance de sécurité suffisante.



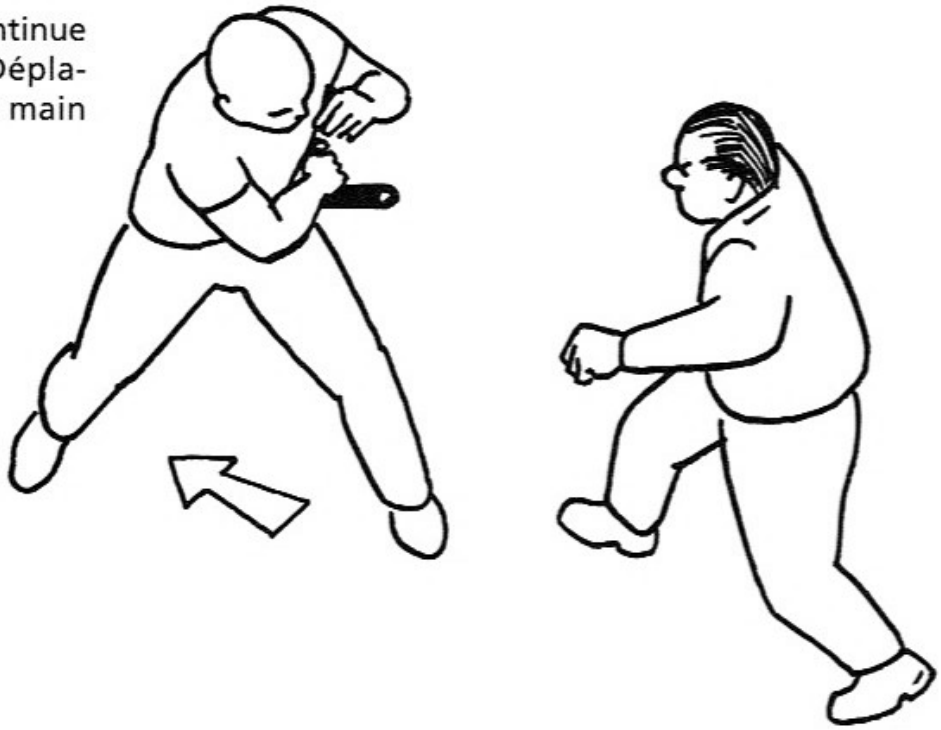
Dégainer le tonfa et se mettre en garde active à deux mains. Bien maintenir la distance de sécurité.



Sur une frappe du bras droit, le tonfa à la ceinture

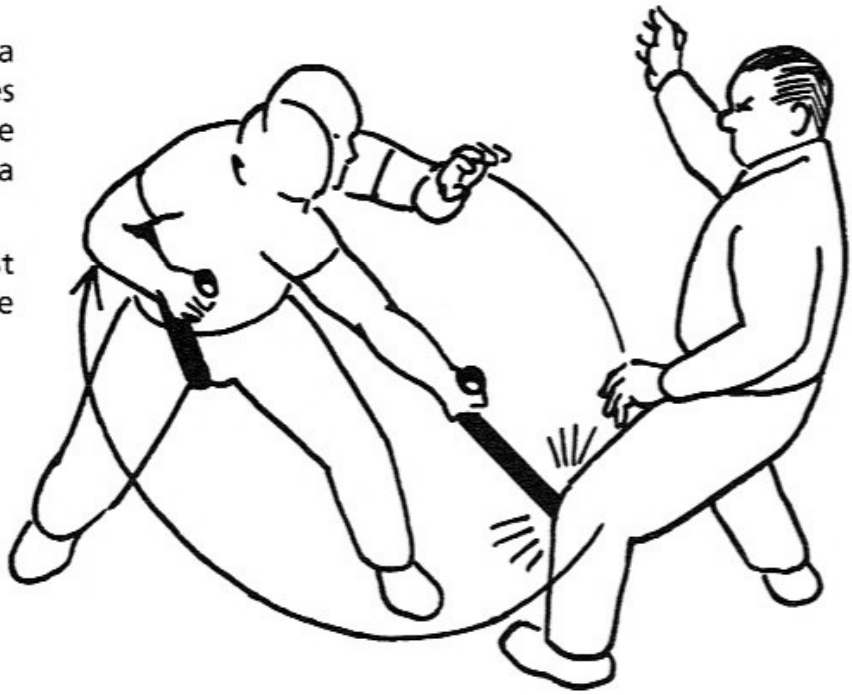
L'agresseur envoie un coup de poing du droit. Faire l'esquive latérale gauche, les bras bien en haut pour contrôler son bras.

Malgré l'esquive, l'agresseur continue d'avancer avec agressivité. Déplacement arrière en mettant la main forte sur la poignée du tonfa.



Dégainer et frapper sur la jambe la plus proche (au niveau du tibia). Après la frappe, immédiatement, reprendre la distance de sécurité et évaluer la situation.

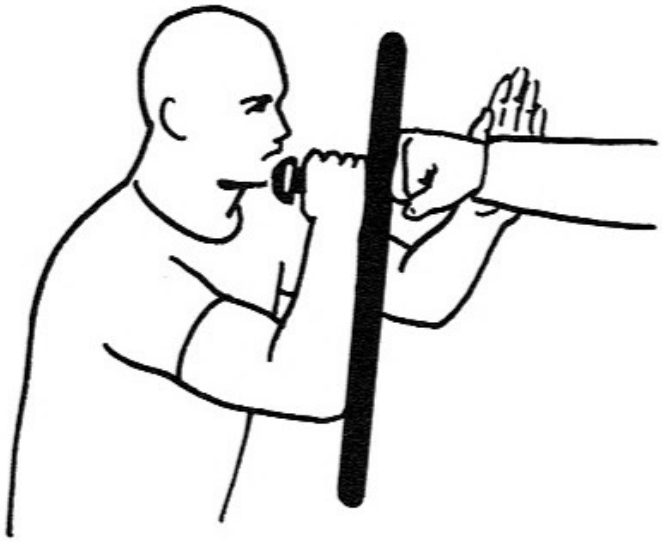
Le contre avec frappe du tonfa est justifié sur une attaque avec coup de poing de l'agresseur.



Défense sur une attaque de coups de poing et de coups de pied

Le tonfa tenu à une main

Le principe de cette défense est l'utilisation du tonfa comme bouclier, en garde active, le tonfa bien plaqué contre l'avant-bras.



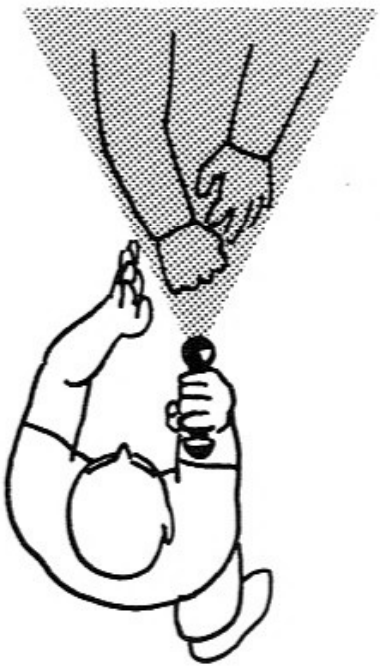
La main gauche sert à canaliser les coups de l'agresseur sur le tonfa.

Il s'agit d'avoir la même garde qu'un boxeur, les bras en protection du visage.

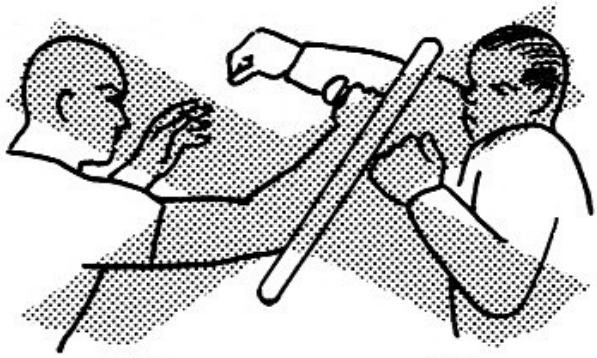
Garder une grande mobilité, être constamment en mouvement.

Rester bien compact.

Le but est que ce soit l'agresseur qui se blesse en frappant le tonfa.

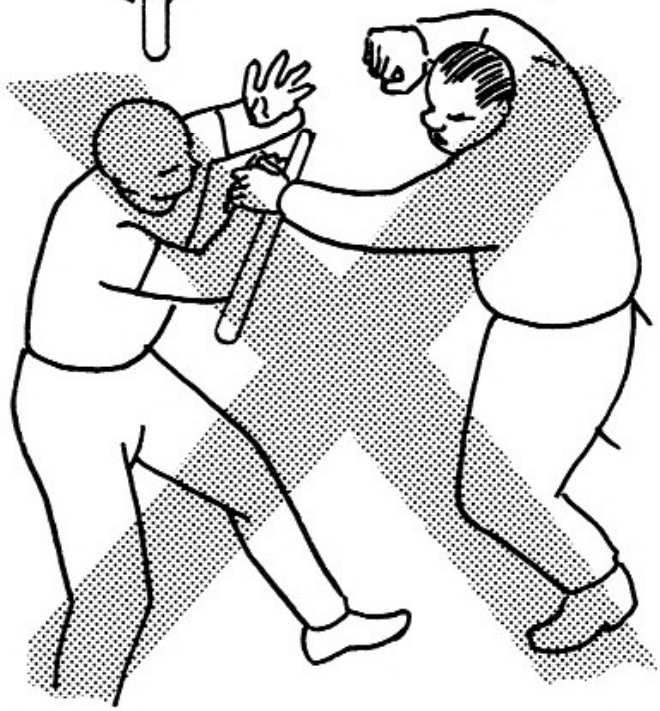


Ne pas aller chercher les coups de part et d'autre.



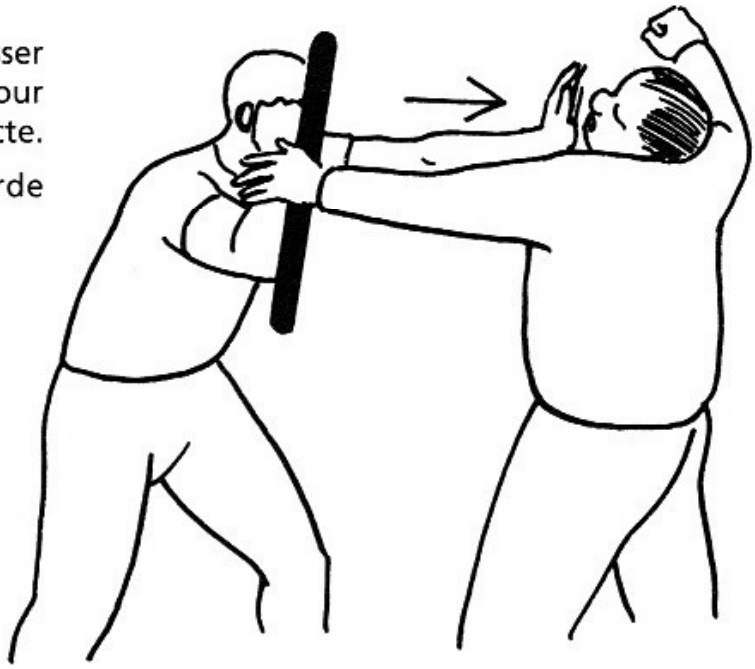
Ne pas mettre la tête de poignée en face du visage car, en cas de forte frappe, cela pourrait vous blesser au visage.

Ne pas rester statique, le danger est grand de se faire saisir par l'agresseur, de perdre l'équilibre, etc.



Dès que la possibilité se présente, repousser vivement l'agresseur avec la main libre pour reprendre une distance de sécurité correcte.

Garder les bras en haut pour une garde efficace.



Application d'une défense contre une attaque pieds-poings

1.Blocage du coup de poing.

2.Déplacement à droite et blocage du coup de pied.

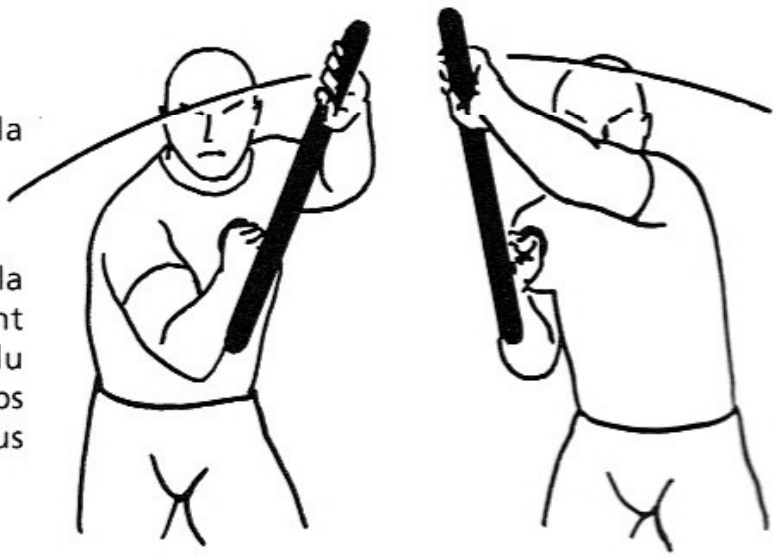
3.Coup de pied dans les jambes pour faire chuter l'adversaire. Si l'adversaire est au sol, tenter un moyen de soumission sinon reprendre une distance de sécurité.

Le tonfa tenu à deux mains

En position de sécurité, garde active à deux mains.

Faire les blocages à droite ou gauche à la manière d'un essuie-glace.

La poignée du tonfa est toujours en bas et la pointe en haut. Le tonfa est légèrement oblique. Pivoter le buste dans le sens du blocage. Possibilité de faire en même temps l'esquive latérale pour un blocage plus efficace.



Application d'une défense contre une attaque pieds-poings avec le tonfa tenu à deux mains

1. Esquive latérale droite avec blocage du coup.

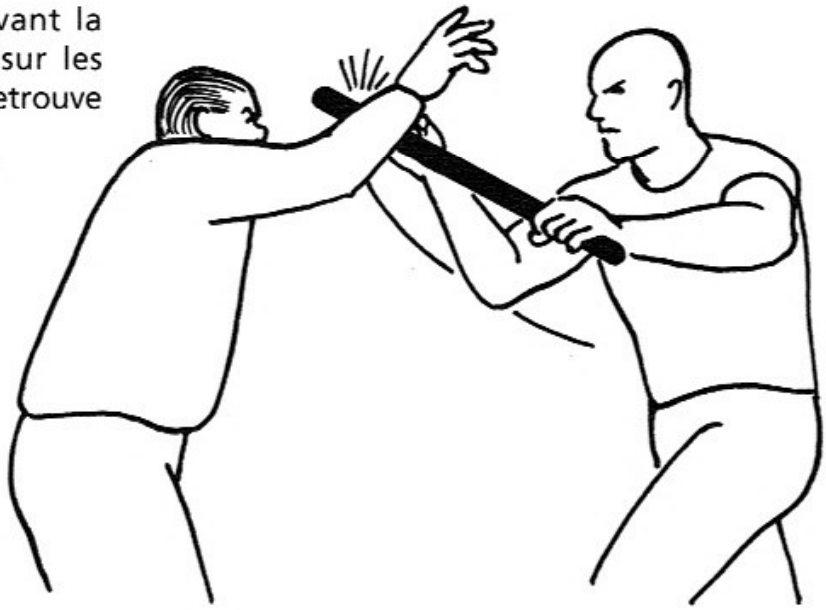
2. L'agresseur tente un coup de pied, déplacement gauche et frappe avec le corps du tonfa sur le tibia adverse, la main gauche en protection du visage.

3. De suite, après la frappe, la main gauche reprend le tonfa ; avancer avec le tonfa horizontal pour repousser l'agresseur.

Frappe avec le corps du tonfa

Autre possibilité de défense contre un coup de poing ou une tentative de saisie. Depuis la garde active à deux mains, pivoter et frapper avec le talon du tonfa, pousser avec la main forte et tirer avec l'autre, ce qui développe plus d'énergie. Du fait de la poignée et de son maintien, cela augmente l'intensité de la frappe. Attention à bien pivoter le buste (travail des hanches).

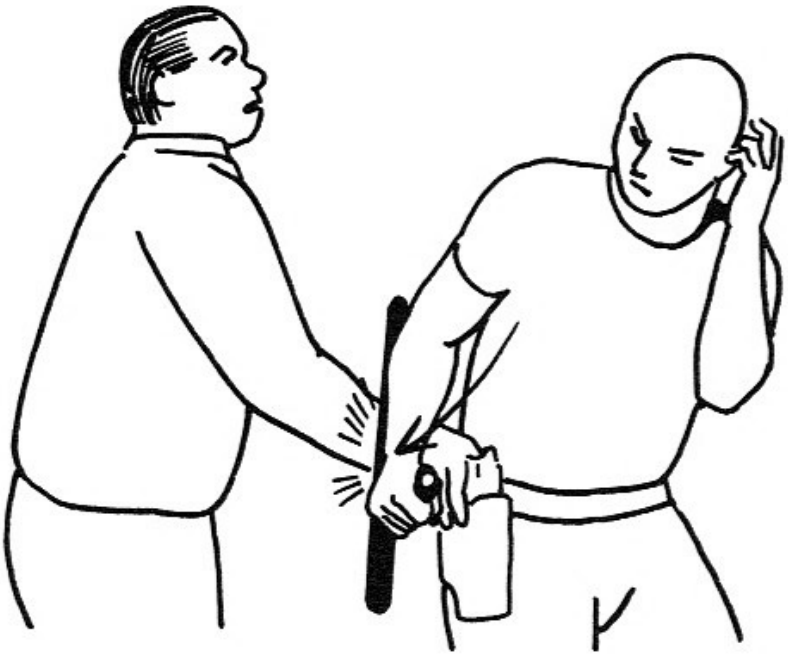
C'est une frappe puissante qui suivant la situation peut se faire également sur les jambes de l'agresseur (tibia) si l'on se retrouve au sol.



Avec le tonfa à la main

Au repos, normalement, le coude droit doit toujours être en contact avec l'arme à feu.

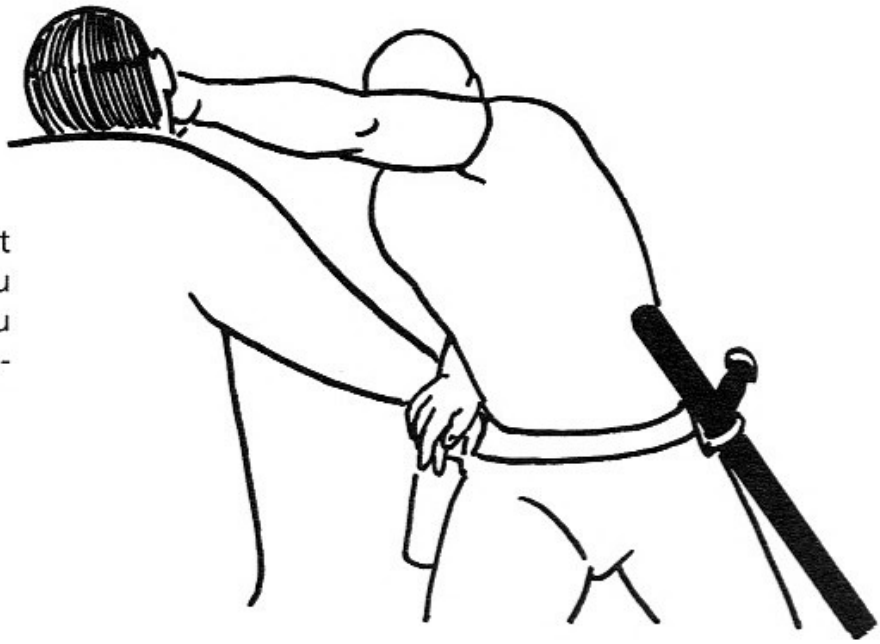
L'agresseur saisit la crosse de l'arme, immédiatement la main droite avec le tonfa vient frapper violemment la main de l'agresseur. Frapper jusqu'à ce qu'il lâche l'arme et de suite prendre une distance de sécurité.



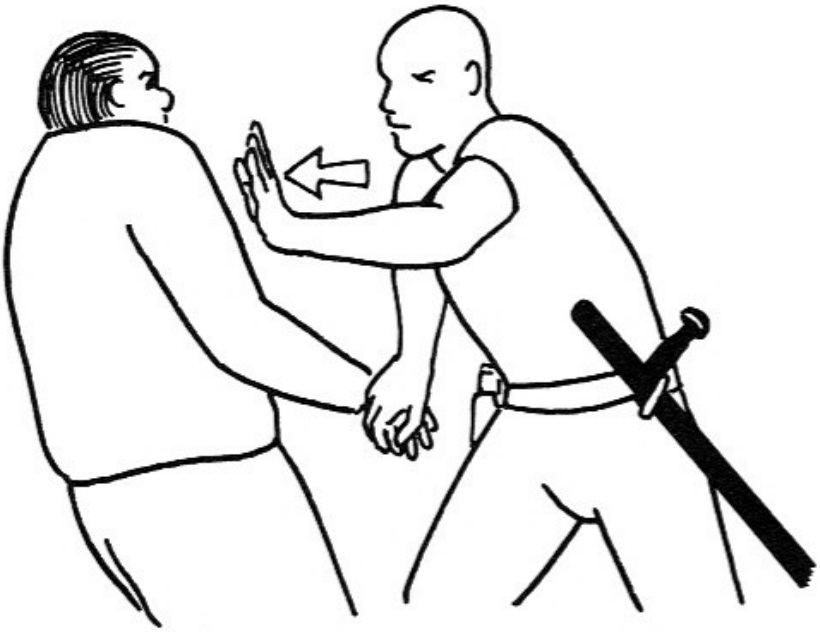
Avec le tonfa à la ceinture

Dès la saisie de l'arme à feu, immédiatement, la main droite vient appuyer fortement sur la main de l'adversaire pour l'empêcher de retirer l'arme du holster.

Pivoter rapidement à droite (pivot arrière) et frapper l'agresseur au visage, de manière aussi efficace ou dissuasive que possible, afin de décourager de suite l'agresseur.



Dès que l'agresseur lâche l'arme à feu il importe de le repousser avec force.

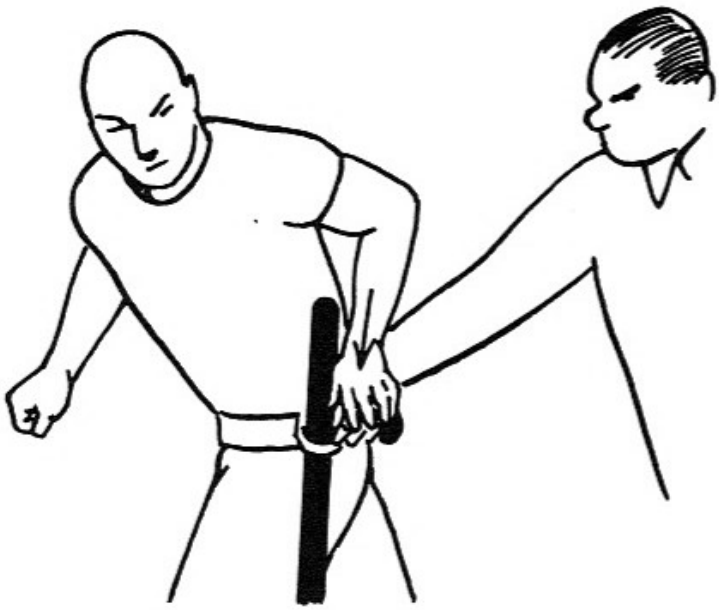


Rétention du tonfa

Le tonfa à la ceinture

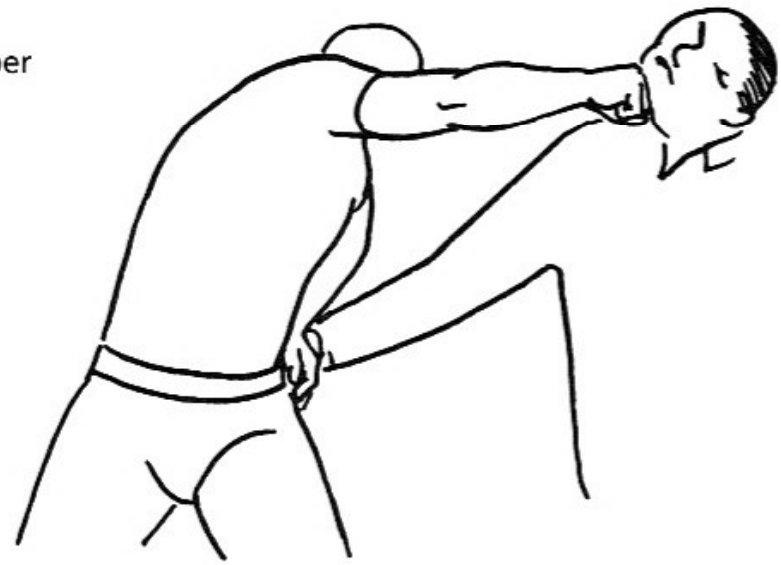
L'agresseur saisit la poignée ou le talon du tonfa.

La main gauche vient de suite saisir la main de l'agresseur et la maintient sur le tonfa vers le bas pour qu'il ne puisse pas le retirer de la boucle ou du holster.



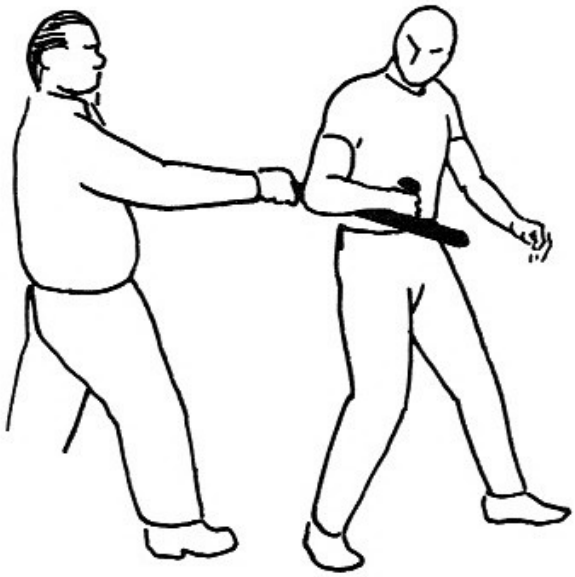
Pivoter rapidement à gauche et venir frapper l'agresseur au visage.

Puis prendre une distance de sécurité.

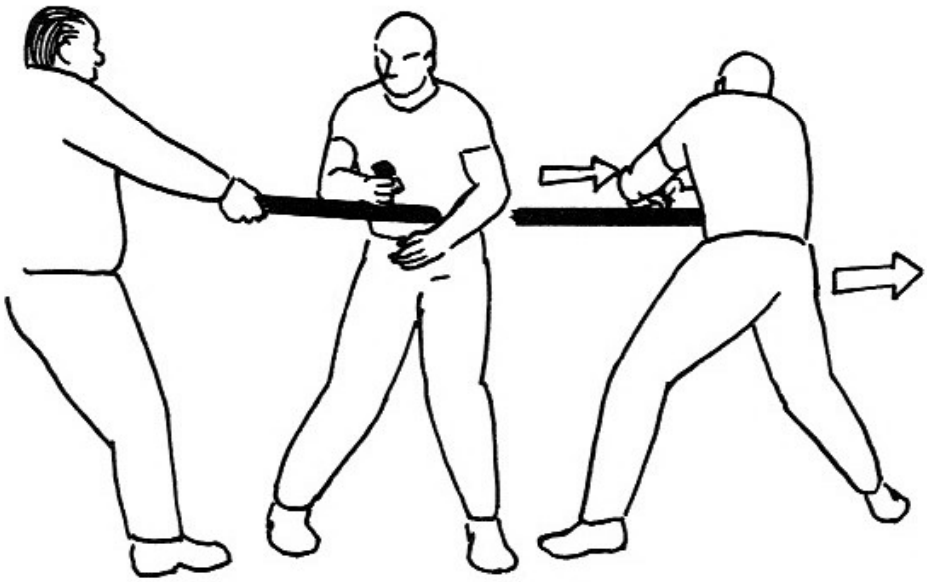


En garde à une main

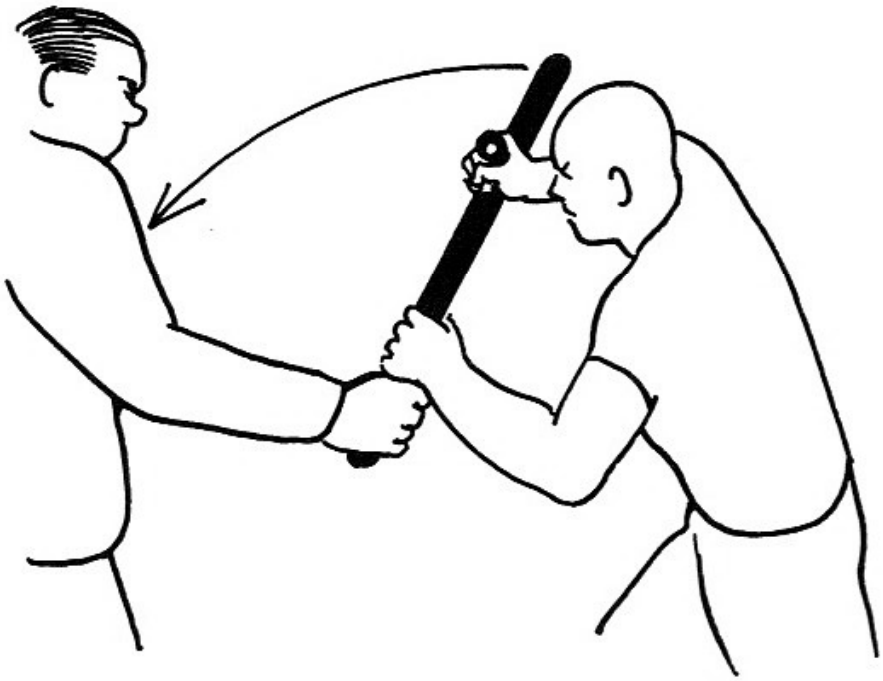
Par derrière, l'agresseur saisit la pointe du tonfa.



Pivoter le corps à droite, la main gauche vient en renfort sur la poignée. Tirer fortement en arrière en faisant un déplacement arrière.

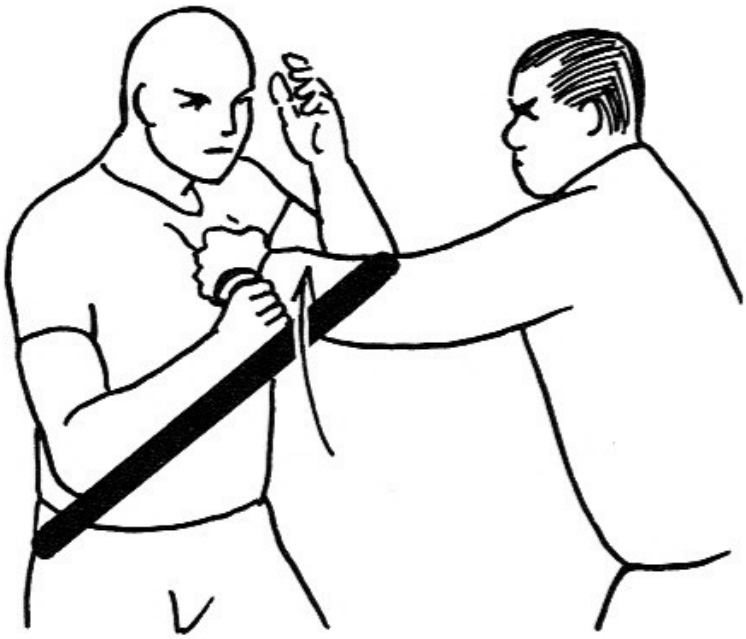


L'agresseur résiste. La main gauche lâche la poignée et vient saisir le corps du tonfa le plus près possible de la main adverse (meilleur bras de levier). Pivoter le tonfa vers l'avant en avançant. Venir frapper l'abdomen de l'agresseur avec le talon du tonfa.

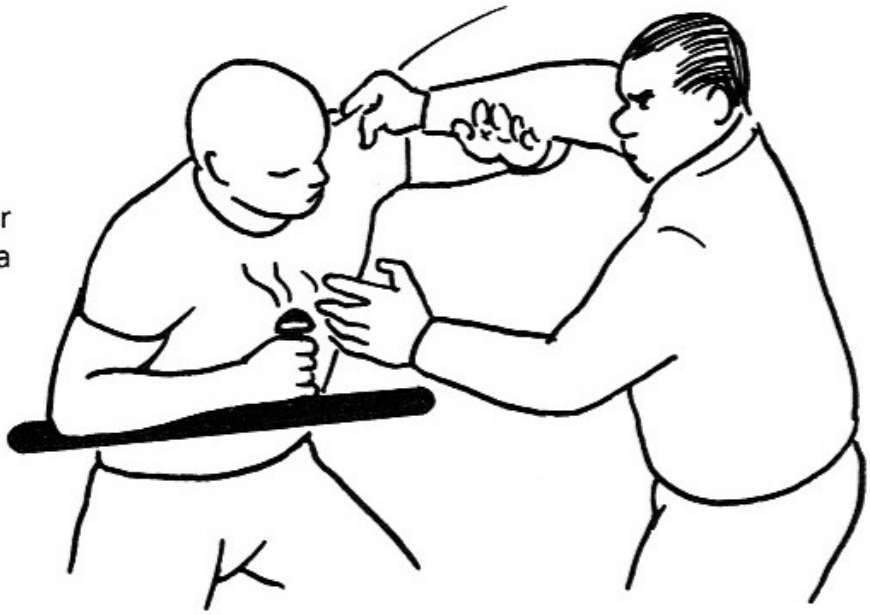


Mise en application d'une défense sur saisie

L'agresseur saisit le col. Le défenseur tente une défense sur saisie.



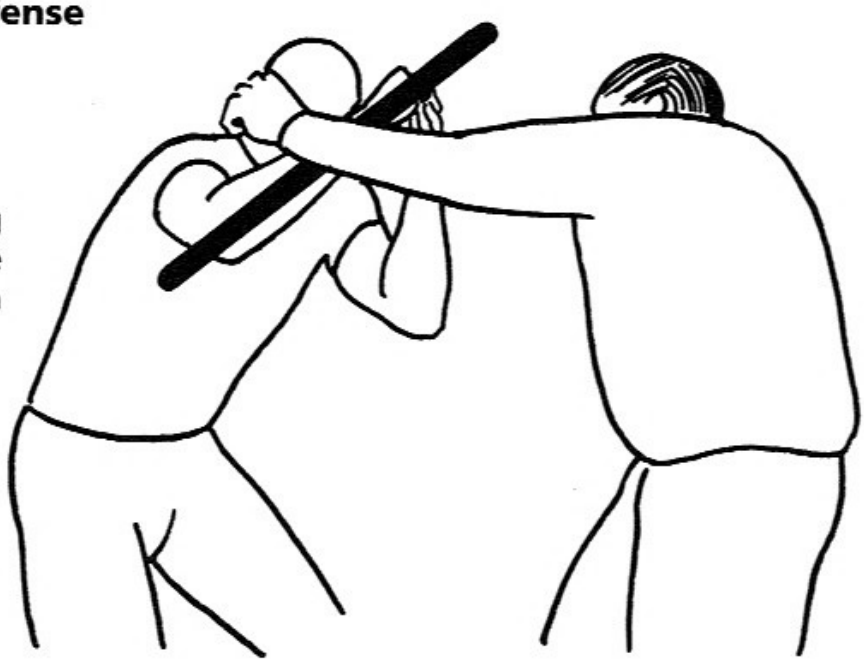
Mais au même moment l'agresseur lâche le col pour saisir l'épaule avec sa main droite.



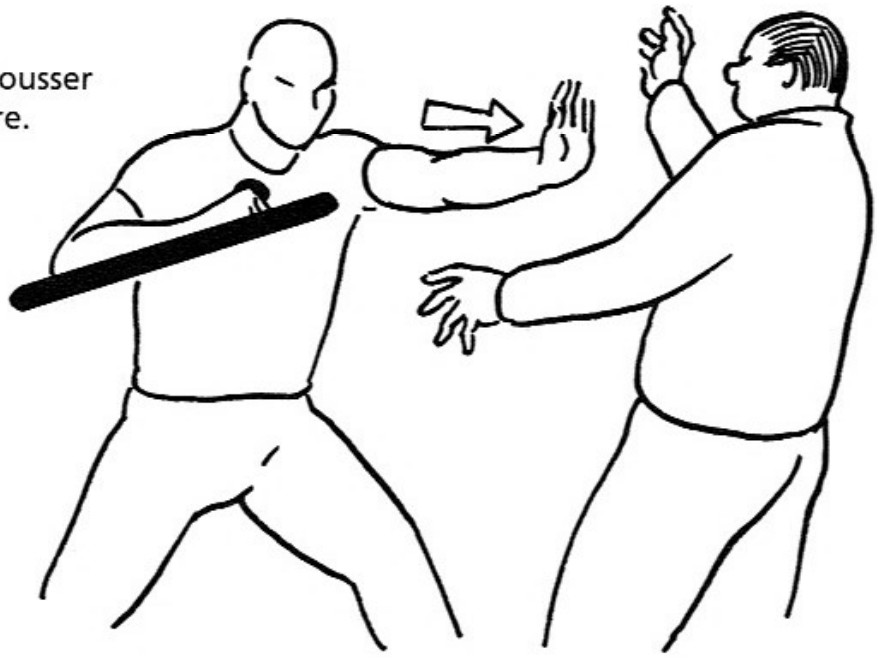
Devant le danger d'un corps à corps hasardeux, le défenseur fait une frappe avec l'extrémité du talon du tonfa dans la jambe de l'adversaire, sa main gauche reste en protection du visage. Répéter la frappe jusqu'à ce qu'il lâche.

Mise en application d'une défense sur un coup de poing

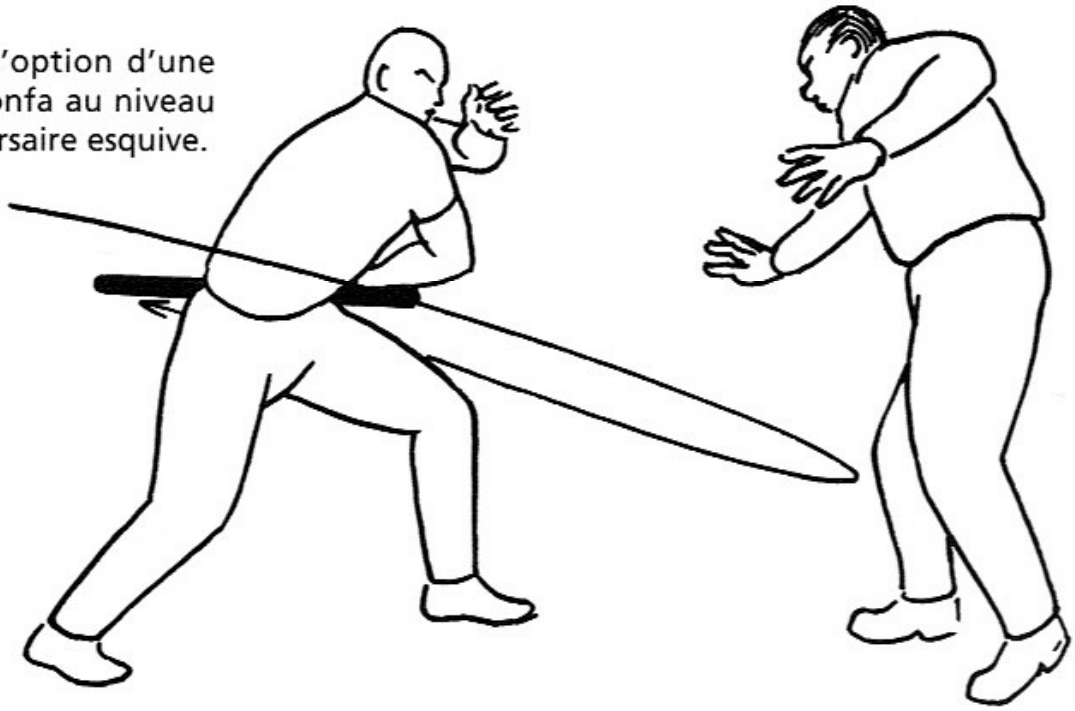
L'agresseur donne un coup de poing circulaire. Blocage du coup avec le tonfa, la main gauche en protection du visage.



Puis, avec la main gauche, repousser sèchement l'agresseur en arrière.



Le défenseur choisit l'option d'une frappe circulaire du tonfa au niveau des jambes, que l'adversaire esquive.

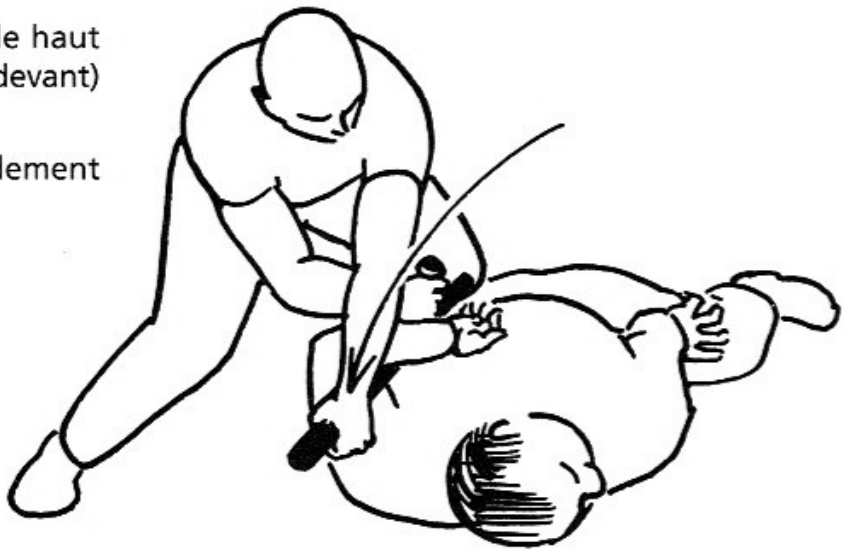


De suite reprendre le tonfa à deux mains et, en avançant, venir frapper la jambe adverse avec la pointe du tonfa.

Lorsque l'agresseur est à genoux, passer sur son côté droit, glisser le corps du tonfa sous son aisselle droite. La main gauche vient reprendre la pointe du tonfa.

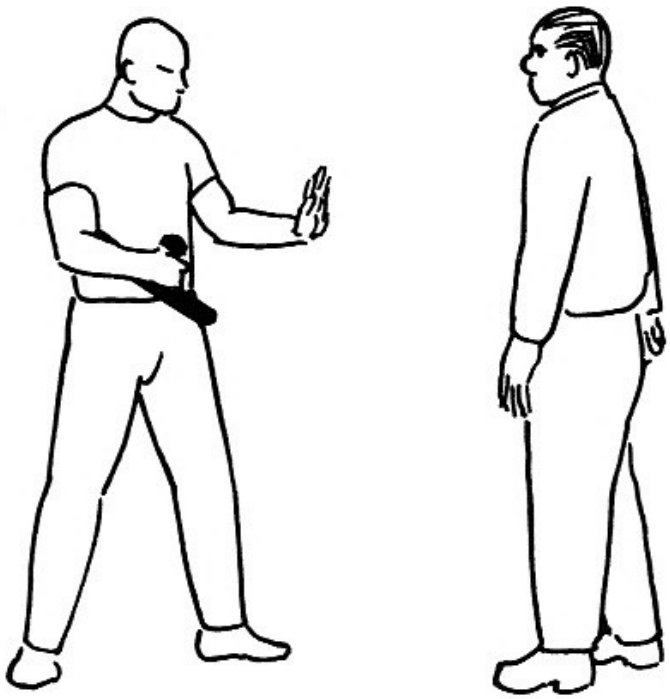
Rotation de la pointe du tonfa vers le haut (application de la clé du bras droit par devant) et mise à plat ventre de l'agresseur.

Le genou gauche vient appuyer lourdement sur ses côtes.

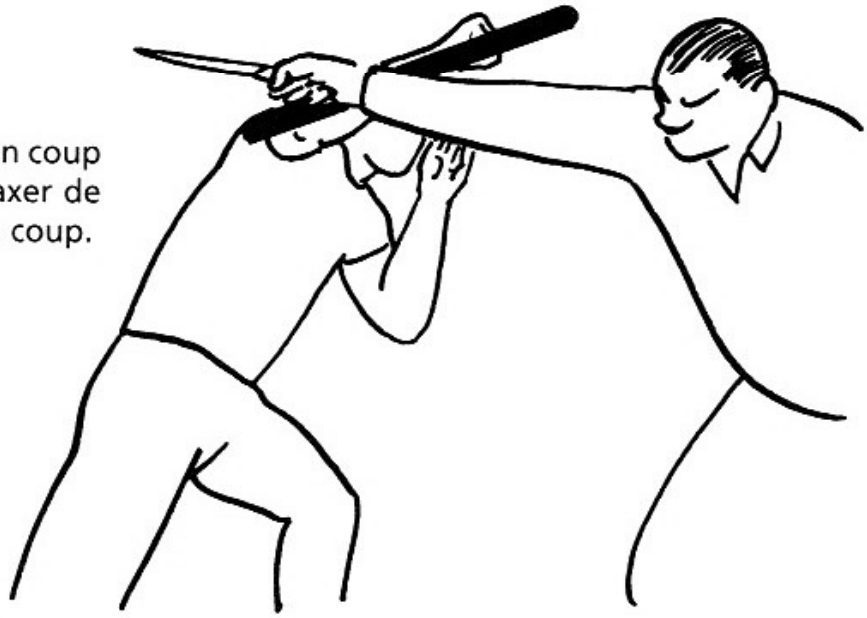


Mise en application d'une défense sur une attaque au couteau

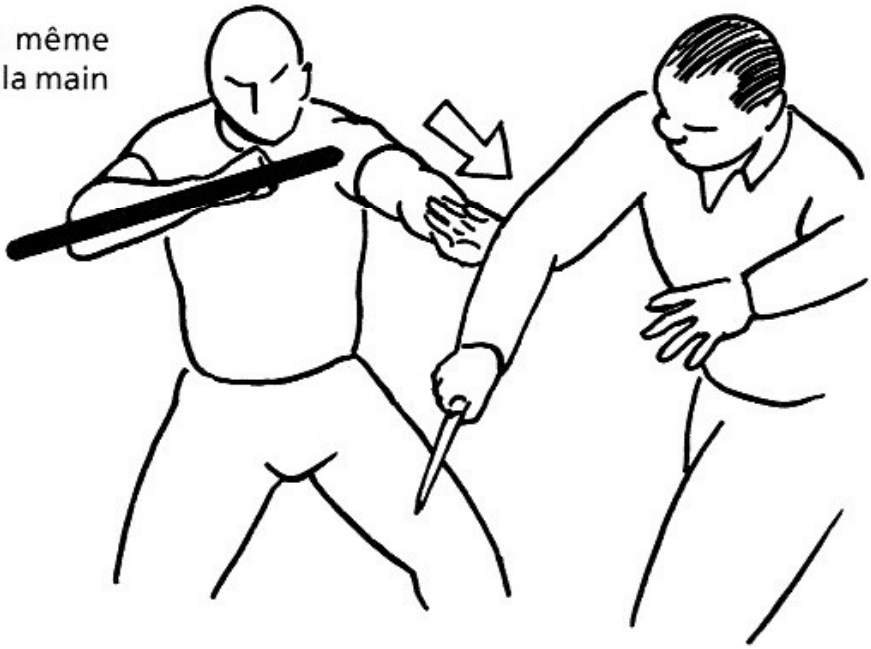
Contrôle d'un suspect avec maintien de la distance de sécurité.



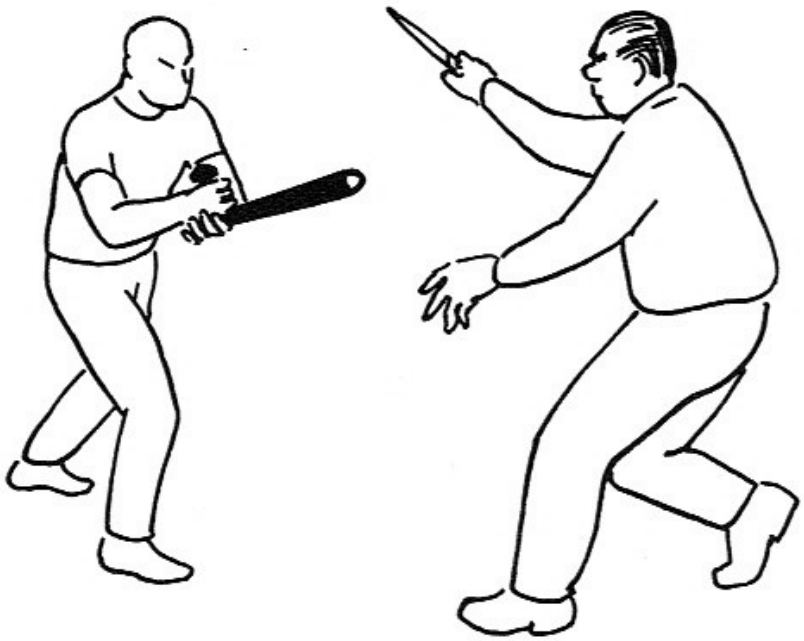
L'agresseur attaque brusquement d'un coup de couteau direct à la gorge. Se désaxer de l'attaque en effectuant le blocage du coup.



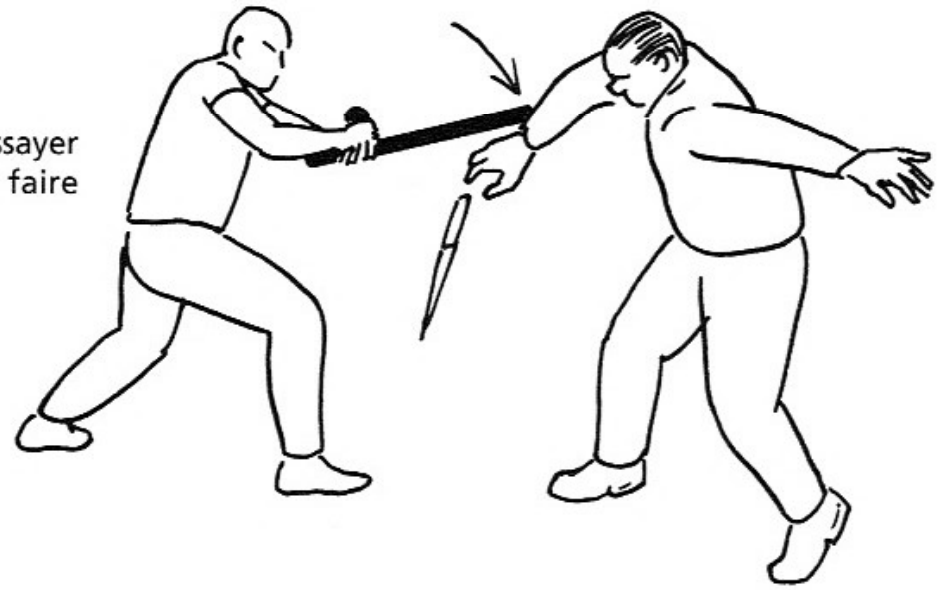
Déplacement à gauche et dans le même temps dégagement du bras armé par la main gauche.



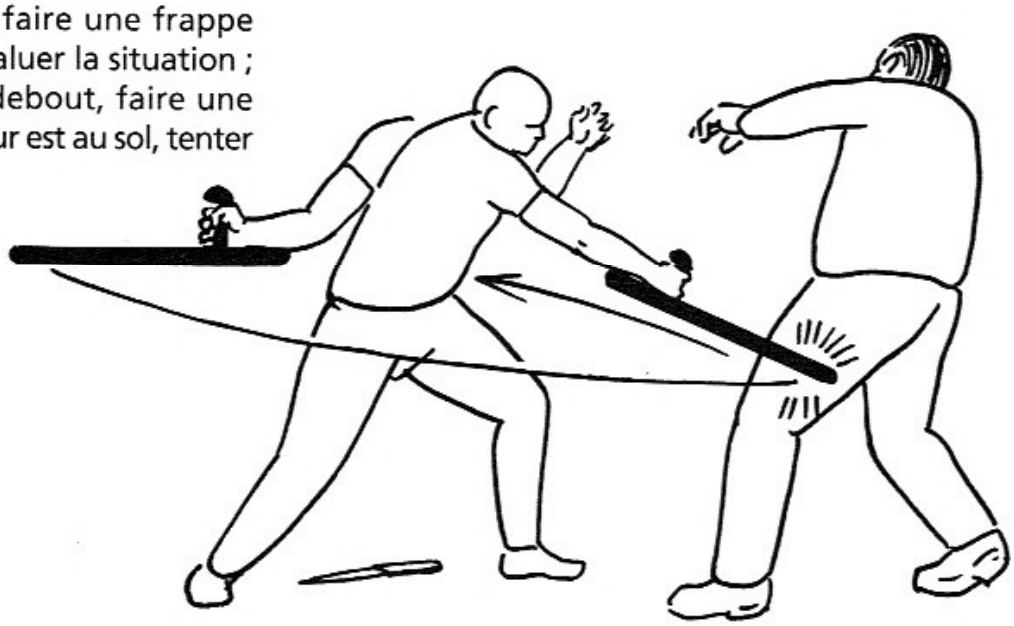
De suite, après avoir dégagé le bras armé, adopter la garde sur une attaque au couteau (longue portion du tonfa devant). Être très mobile et attentif.



Dès que la situation le permet, essayer de frapper la main armée pour faire lâcher le couteau.



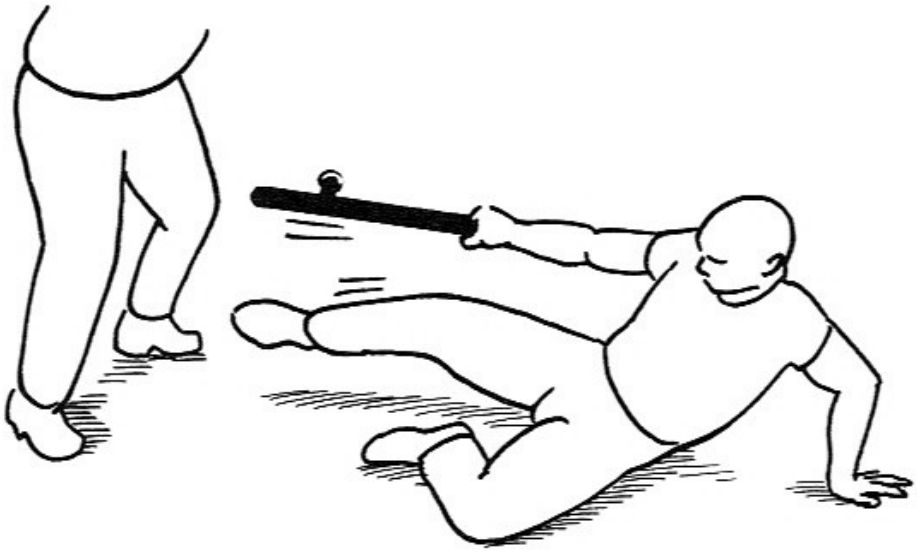
Une fois le couteau lâché, faire une frappe rotative dans les jambes, évaluer la situation ; si l'agresseur est toujours debout, faire une frappe en retour ; si l'agresseur est au sol, tenter un moyen de soumission.



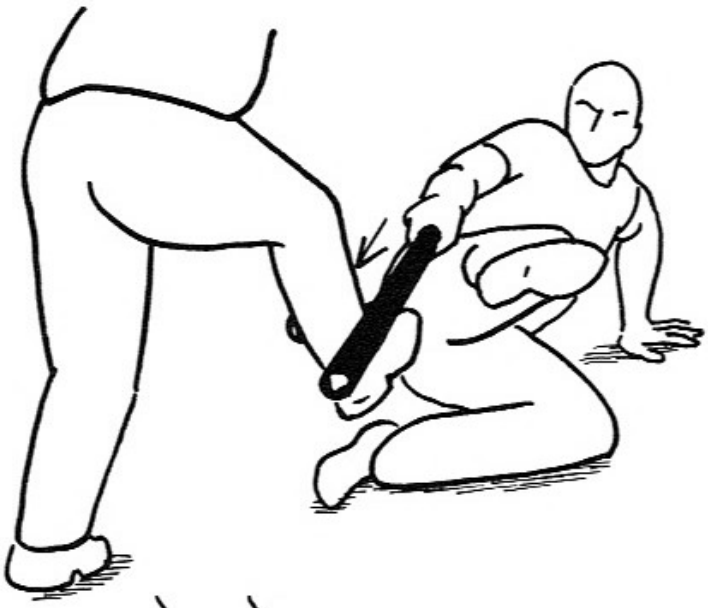
Défense au sol

En cas de chute ou de mise au sol par un agresseur.

Rester assis sur le postérieur, le buste relevé, en appui sur un bras et une jambe, les bras et jambe opposés maintiennent une distance de sécurité.

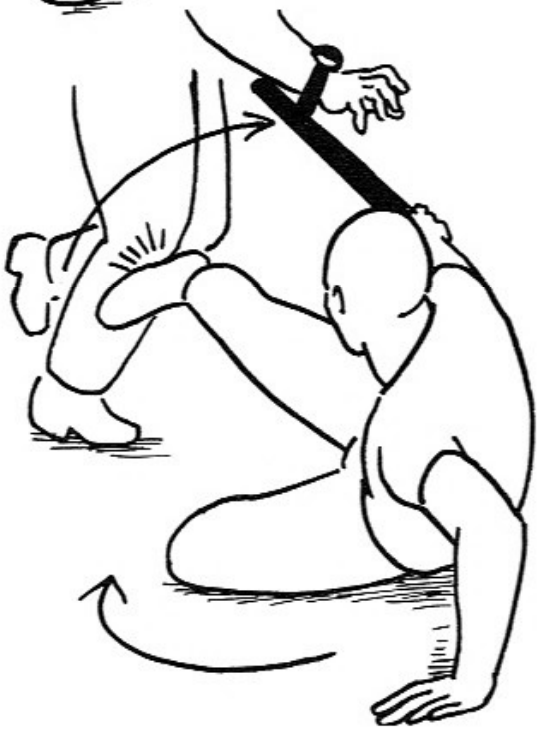


Utiliser le tonfa pour bloquer les coups de pied (blocage en crochet) ou pour frapper les jambes de l'agresseur.



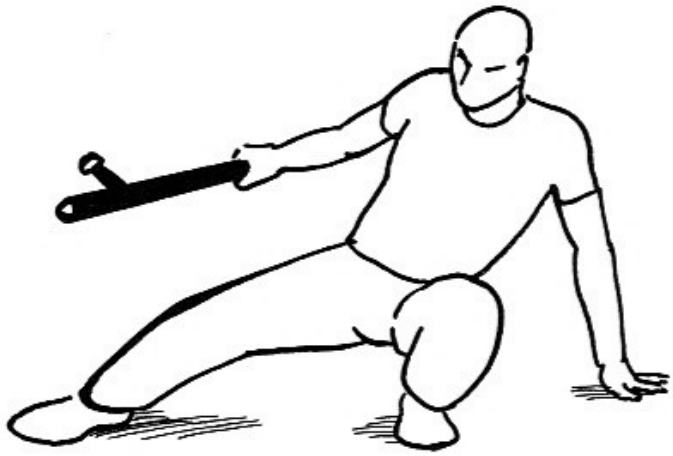
La jambe qui ne sert pas d'appui repousse les jambes adverses tandis que le tonfa dévie des attaques de poing.

Toujours garder les jambes face à l'agresseur.

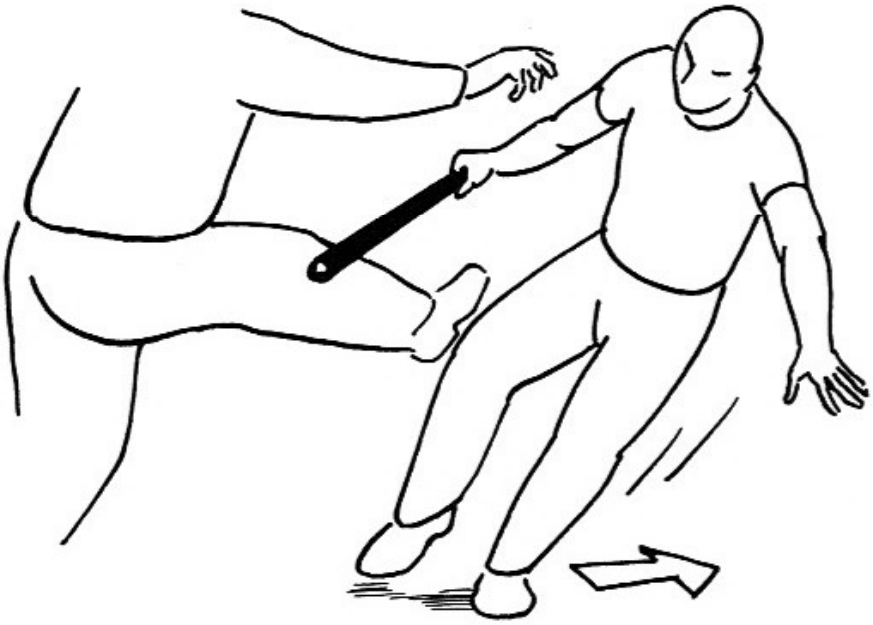


Pour se relever

Se relever vers l'arrière en gardant le tonfa comme protection avant.

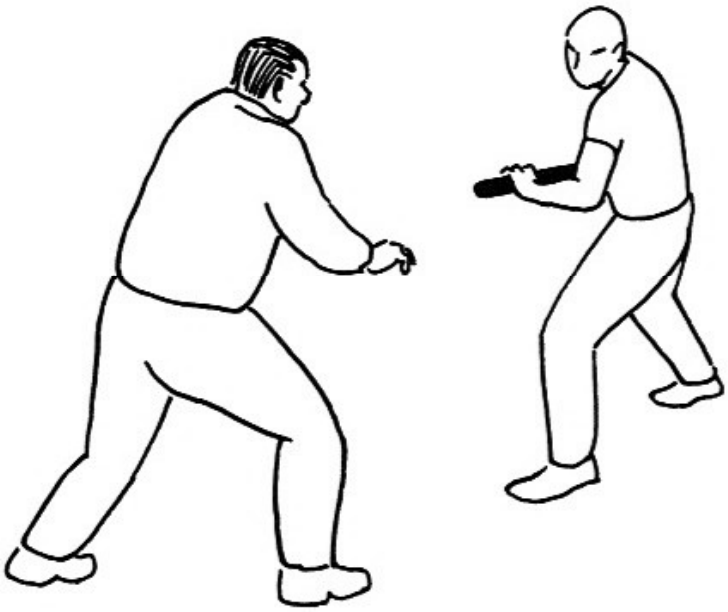


Se laisser partir en arrière en déséquilibre. Cela permet de prendre de la distance pour esquiver un coup de pied.



Dès la reprise de l'équilibre, se mettre en garde active, prêt à l'action.

Éviter absolument de se mettre à quatre pattes, la tête face à l'agresseur ; dans tous les cas, ne jamais se relever en avant à cause des coups de pied de l'adversaire.



POSTFACE

Lorsque nous avons appris avec satisfaction que *Le tonfa en self défense* était épuisé et que les éditions Chiron allaient le rééditer, nous avons décidé d'en profiter pour en faire un nouveau livre (environ 80 pages modifiées), ceci pour plusieurs raisons.

D'une part, depuis 1996, date de la première édition, les mentalités ont changé et le tonfa a évolué. Nous avons supprimé toutes les techniques dangereuses comme les frappes verticales et obliques (trop de risques de toucher la tête) ou les étranglements avec le corps du tonfa, les points de pression (risques de graves lésions sur la gorge ou sur les cervicales).

Le but du tonfa (ne l'oublions pas) est d'être un bâton de défense qui permet au personnel de sécurité et à la force publique de se défendre efficacement mais aussi, par le choix des techniques, d'éviter de blesser autant que possible l'agresseur. C'est plus un bouclier qu'une arme de frappe.

Notre expérience nous a permis d'améliorer un certain nombre de techniques. En quatre ans, nous avons animé beaucoup de stages et nous nous sommes aperçus que certaines techniques en fonction de certains paramètres ne fonctionnaient pas de manière satisfaisante ou avec trop de risques ou encore étaient trop compliquées pour être vraiment efficaces.

En ce qui concerne le chapitre « Initiation au combat », nous avons remplacé les échauffements par des techniques plus dynamiques basées sur le combat.

Nous attachons une grande importance aux positions et distances de sécurité, à la mobilité et à l'initiative. Les séries présentées ici sont des applications de cas que l'on peut rencontrer. Leur but est de montrer des enchaînements de techniques ou de déplacements en cas de situations conflictuelles. Mais ce ne sont pas des katas à apprendre par cœur.

Entraînez-vous en situation, de manière réaliste. Utiliser un matériel sécuritaire (tonfa mousse, protections, etc.) pour le sparring qui vous permettra de porter les coups. Le sparring est indispensable.

Entraînez-vous avec un tonfa dur sur des cibles solides tenues par votre partenaire.

Ne restez pas figé. Continuez d'approfondir votre pratique afin de vous améliorer. Si l'expérience vous apprend que telle technique fonctionne bien à l'entraînement mais qu'elle est dangereuse dans la rue, abandonnez-la sans remord ou trouvez la faille pour l'améliorer.

C'est cet enseignement que nous à transmis Robert Paturel et que nous aimerions à notre tour vous transmettre.